MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

CENA: GROSZY 40 KWARTALNIE ZŁ. 1.–

Nr. 1

TREŚĆ NUMERU:







MARZEC 1936

SŁOWO OD REDAKCJI

Przystępując do wydawania miesięcznika, poświęconego medycynie popularnej, higjenie i kosmetyce, zdajemy sobie sprawę z powagi obowiązku, jaki na siebie bierzemy i wielkiej rozpiętości celów, jakim pismo nasze ma służyć. W okresie rozkwitu medycyny coraz silniej daje się odczuć potrzeba informowania najszerszych warstw społeczeństwa o stanie nauki lekarskiej. Popularyzacja medycyny jest bowiem warunkiem jej pomyślnego rozwoju.

Niestety szerokie warstwy społeczne wykazują naogół brak wiadomości o najgłówniejszych nawet podstawach medycyny. Przyczynia się do tego niepopularność wydawnictw medycznych, ich daleko posunięta specjalizacja, słownictwo, najeżone terminami obcemi, ściśle naukowemi — co odstręcza przeciętnego Czytelnika od ich czytania

W rozumieniu tego stanu rzeczy chcemy dać najszerszym rzeszom czytelniczym POWAŻNE A JEDNAK PRZYSTĘPNE W FORMIE I TREŚCI PISMO, w którem będziemy informowali o rozwoju medycyny, higjeny i kosmetyki oraz problemów z temi sprawami związanych.

Chcemy sumiennie i wszechstronnie oświetlać kwestje społeczne, z tych problemów wynikające, nie zlękniemy się omawiania drażliwych bolączek i zwalczania zakorzenionych przesądów, jakie jeszcze do dzisiaj pokutują w wielu sprawach, związanych z medycyną i higjeną człowieka.

Chcemy dać Czytelnikom pismo-poradnik w kwestjach medycznych, chcemy — w pełnem zrozumieniu wartości pracy czynników rządowych nad podniesieniem zdrowotności ogólnej — z czynnikami temi współpracować.

W tym celu zmobilizowaliśmy sztab stałych współpracowników, lekarzy i badaczy wszystkich specjalności, którzy w lekkiej i przystępnej formie podzielą się z Czytelnikami swem doświadczeniem i wiedzą.

Czytelnik zapozna się za pośrednictwem naszego pisma z budową swego ciała i jego czynnościami, dowie się, jak to ciało należy ulepszać i chronić od szkodliwych wpływów, pozna trapiące ludzkość choroby i sposoby ich zwalczania.

Z tak zakreślonym planem pracy oddajemy pierwszy numer „Medycyny dla Wszystkich" w ręce Czytelników, prosząc o przychylne potraktowanie naszego wysiłku, a zarazem — o krytyczne ustosunkowanie się przez nadsyłanie uwag o ewentualnych brakach i niedociągnięciach, które usuwać będziemy w miarę możności.

Otwieramy stałą Skrzynkę pocztową, w której będziemy odpowiadali na wszelkie pytania Czytelników, wobec czego prosimy o zwracanie się do nas nawet w kwestjach najintymniejszych i najdrażliwszych.

Pełną satysfakcją i bodźcem do dalszej pracy będzie nam świadomość, że praca ta nie mija się z celami, jakie sobie wytknęliśmy.

REDAKCJA

Jak należy się odżywiać

Dietetyka, czyli nauka o właściwem odżywianiu stanowi jeden z najważniejszych działów współczesnej hygjeny osobniczej oraz lecznictwa. Zasady dietetyki winny być znane nietylko lekarzom, lecz ogółowi społeczeństwa — w tem przekonaniu rozpoczynamy w bieżącym numerze cykl artykułów z tej dziedziny.

Redakcja

Zasady ogólne.

Każda istota żyjąca musi się odżywiać, przy braku pokarmu ginie — jest to fakt niewątpliwy. Dążenie do zaspokojenia głodu należy do najbardziej podstawowych, pierwotnych popędów człowieka — głód jest sygnałem alarmowym, oznaczającym: brak materjału odżywczego, brak niezbędnego paliwa.

Jak należy się odżywiać, co jeść, w jakich ilościach i w jakiej postaci — te zagadnienia stanowią istotę dietetyki, nauki, która jest składową częścią hygjeny osobniczej (odżywianie ludzi zdrowych) oraz lecznictwa (odżywianie chorych).

Dietetyka jest nauką stosunkowo młodą — jakkolwiek zrozumienie wagi tych spraw istniało już w odległych czasach.

*

Niezliczoną ilość przepisów dietetycznych znajdujemy w Talmudzie, spośród Ksiąg Hippokratesa cztery poświęcone były odżywianiu, trzy — diecie (rozumianej jako zasady właściwego trybu życia).

W „Przepisach dla utrzymania zdrowia", ułożonych w *XI-ym wieku* przez „Szkołę Salernitańską" dla króla angielskiego znajdujemy następujący wierszyk *„O zachowaniu diety"*.

Co, jak, kiedy, jak wiele, gdzie
i w jakiej porze,
Ma brać twój chory zasiłki,
Przepisz mu jasno, doktorze,
By się mógł ustrzec pomyłki
I nie wyrzucano tobie,
Że z twej winy spoczął w grobie.

Ugruntowanie zasad dietetyki stało się możliwe dopiero dzięki rozwojowi fizjologji, poznaniu czynności organizmu oraz zachodzących w nim procesów.

W żywym organizmie człowieka zachodzą nieustannie rozmaite procesy — budowa nowych tkanek i niszczenie starych, rozkład ciał bardziej złożonych na mniej złożone i budowa ciał bardziej złożonych ze składników prostych.

Gdy człowiek znajduje się w warunkach idealnego wypoczynku — leży, nie porusza się, nie trawi, temperatura otoczenia jest taka, że nie wywołuje ani uczucia ciepła, ani zimna — wtedy zachodzące w nim procesy sprowadzone są do pewnego niezbędnego minimum, zwanego podstawową przemianą materji; przemiana ta wytwarza energję, potrzebną dla pracy serca, mięśni oddechowych, gruczołów dokrewnych i innych procesów, odbywających się stale, przy najdalej idącem ograniczeniu świadomych czynności osobnika. Ruch, praca mięśni, trawienie wymagają dodatkowej energji — przemiana materji zatem w tych warunkach wzmaga się.

Każdy więc człowiek musi się odżywiać, a pożywienie spełniać winno dwa warunki:

1) dostarczyć ustrojowi paliwa, materjału, który wytworzy energję potrzebną dla podstawowych procesów życiowych wzgl. dodatkowych czynności oraz

2) dostarczyć materjału potrzebnego dla budowy nowych tkanek, odbudowy zniszczonych, wytwarzania substancyj (wydzielin), niezbędnych w gospodarce ustrojowej.

U dzieci na plan pierwszy wysuwa się potrzeba materjału budulcowego, u człowieka dorosłego, pracującego — potrzeba materjałów palnych (źródeł energji) — odżywianie jednak wszystkich osobników żyjących spełniać musi oba postulaty. Ilość pokarmów, wystarczającą dla pokrycia potrzeb człowieka, (różną w zależności od trybu życia i pracy) umiemy dziś obliczyć wg. ilości wytwarzanego przez nie ciepła (wiedząc, ile jednostek ciepła wytwarza określona

ilość poszczególnych pokarmów i znając zapotrzebowanie dzienne energji przy danym sposobie życia). Odżywianie musi być dostateczne — niedobór pociąga za sobą zahamowanie rozwoju i upośledzenie ogólnego stanu, nadmiar pożywienia obciąża organizm zbyteczną pracą i zwłaszcza przy istniejącej skłonności może wywołać chorobę.

Z punktu widzenia powyższych postulatów rozważmy rolę i udział rozmaitych ciał odżywczych.

Wśród składników naszego pożywienia rozróżnić trzeba 3 duże grupy — *białka, węglowodany i tłuszcze.* Nie będziemy się wdawać w rozważanie budowy chemicznej tych ciał — ważne jest dla nas, jakim produktom odżywczym odpowiadają te pojęcia i jaka jest ich rola.

Do pokarmów *białkowych* należą: chude mięso, białko jaj i mleka, ser; białka roślinne znajdują się w dużych ilościach w zbożach, grochu, ryżu.

Tłuszcze — jak wiadomo — stanowią: masło, oliwa, szmalec; znajdujemy je w tłustem mięsie, rybach, śmietanie.

Do *węglowodanów* należą cukry (zawarte w produktach naturalnych, owocach, miodzie), skrobia, główny składnik pożywienia ludzkiego (chleb, ziemniaki, owoce, jarzyny). Węglowodanem niestrawnym dla człowieka, lecz spełniającym ważną rolę w normowaniu pracy przewodu pokarmowego, jest błonnik (celuloza) — materjał podpórkowy roślin, stanowiący ich rusztowanie z delikatnych włókienek i blaszek, osłonki i t. p.

Jakaż jest rola tych składników pokarmowych?

Białko dostarcza przedewszystkiem cennego materjału budulcowego — organizm ludzki dla budowy nowych tkanek i odtwarzania zniszczonych oraz do produkcji niezbędnych wydzielin potrzebuje pewnych substancyj, których sam nie umie wytworzyć — musi je zatem wprowadzić gotowe albo prawie gotowe; substancje te zawiera białko, przyczem zwierzęce w ilościach większych, niż roślinne. Jasne jest, że materjał budulcowy szczególnie potrzebny jest w czasie wzrostu, rozwoju organizmu.

Białko odgrywa również pewną rolę jako źródło energji. Samo przez się ma niezbyt wielką wartość opałową, lecz pobudza bardzo wybitnie przemianę materji, przez co wytwarza się duża ilość ciepła. Dzięki temu białko nabiera szczególnej wartości w krajach o klimacie chłodnym (eskimosi zjadają dziennie 800 g. białka — przeszło 3 kg. mięsa!) i u nas zimą; latem (podobnie jak w klimacie gorącym) instynktownie unikamy mięsa, gdyż wytworzone w znacznych ilościach ciepło musi ulec wydaleniu, co stanowi dodatkową, zbędną pracę dla organizmu.

Tłuszcz jest materjałem, wytwarzającym najwięcej energji cieplnej, a więc stanowi dobre paliwo. Szczególna jego własność polega na tem, że tłuszcz nadaje się do magazynowania w ustroju, stanowi więc idealny materjał zapasowy, który jest odkładany w rozmaitych miejscach ciała. Węglowodany stanowią również źródło energji — mają przytem doniosłe znaczenie jako materjał niezbędny dla pracy mięśni (a więc i serca).

Nasuwa się pytanie, czy pożywienie człowieka musi być kombinowane — czy np. nie możnaby spożywać samego tylko białka, wyłącznie węglowodanów czy tłuszczów?

Białko jest niezbędne, jako materjał budulcowy — jako paliwo jest nieekonomiczne: dla pokrycia zapotrzebowania cieplnego samem białkiem trzebaby zjadać ok. 3 kg. mięsa dziennie — ilość niemożliwa dla żołądka europejczyka. Spożywanie b. dużych ilości białka stanowi obciążenie dla organizmu, gdyż przy przeróbce białka powstaje bardzo wiele produktów trujących, które trzeba usunąć albo unieszkodliwić, przytem trawienie białka wymaga znacznych ilości substancyj, rozkładających pokarm, t. zw fermentów lub zaczynów.

Jako materjały palne, źródła energji, wchodzą w rachubę tłuszcze i węglowodany. Tłuszcze wytwarzają 2 razy więcej ciepła, niż ta sama ilość węglowodanów — jednak na plan pierwszy wysuwamy węglowodany: trawienie dużych ilości tłuszczów wymagałoby zbyt wielu specjalnych fermentów — nasze gruczoły trawienne nie podołałyby temu, przytem przy rozkładzie tłuszczów powstaje dużo ciał (kwasów), których unieszkodliwienie i wydalenie stanowiłoby dodatkową pracę.

Zatem — pożywienie człowieka zdrowego winno składać się z białka, jako materjału budulcowego, węglowodanów, jako głównego paliwa i tłuszczu, jako dodatkowego źródła energji. Akademja Angielska podaje, jako normę dzienną: 100 gr. białka, 100 gr. tłuszczu, 500 gr. węglowodanów.

Zasady współczesnej dietetyki powstawały drogą badań naukowych i eksperymentów — niejeden jednak wielki krok naprzód zawdzięczamy doświadczeniom, które stworzyło życie. Chińczycy, jedzący wyłącznie polerowany ryż, żeglarze, odżywiający się przez dłuższy czas sucharami i marynatami, jednostajnie i niewłaściwie karmieni więźniowie — zapadali na dziwaczne i przykre choroby. Te „doświadczenia“ przyczyniły się do wykrycia t. zw. witaminów, substancyj, zawartych m. i. w świeżych roślinach, owocach, jajach, maśle, drożdżach, których obecność w pokarmach jest niezbędna dla zachowania zdrowia i prawidłowego rozwoju.

Przy zwykłej, mieszanej diecie dowóz witaminów jest naogół wystarczający — nieraz jednak zdarzają się warunki, wymagające szczególnej dbałości — wówczas należy wprowadzić do pożywienia środki odżywcze, obfitujące w witaminy (sprawą tą zajmiemy się w jednym z następnych artykułów).

Wiemy zatem w ogólnych zarysach ile jeść i co jeść: pożywienie człowieka zdrowego musi być dostateczne, zawierać białka, węglowodany i tłuszcze w określonym stosunku, oraz witaminy.

Dalszą sprawę stanowi pytanie: jak jeść — a więc zestawienie jadłospisu i przyrządzanie potraw. Jedno i drugie ma na celu stworzenie jaknajpomyślniejszych warunków trawienia, a więc jaknajlepszego zużytkowania i przyswojenia pokarmów. (Trawienie i związane z tem zagadnienia dietetyczne będą treścią następnego artykułu).

Dr. Mira Meinster

Do naszych Czytelników

Numer niniejszy wysłaliśmy do Was, aczkolwiek nie znamy Was narazie. Wierzymy jednak, że przychylnie przyjmiecie nasze pismo w zrozumieniu jego wartości i chętnie je zaprenumerujecie.

Prenumerata kwartalna wynosi tylko jeden złoty, którą to sumę prosimy wpłacić na nasze konto w P. K. O.



ADMINISTRACJA

Bóle głowy — jak im zapobiegać i jak je leczyć

I. Migrena.

Gdy pacjent w gabinecie lekarskim jako główną swą skargę podaje ból głowy pierwsze pytanie, jakie ma do rozstrzygnięcia neurolog na tem polega, by ustalić, w jakim wieku poraz pierwszy ból głowy wystąpił. Pytanie to posiada znaczenie pierwszorzędne, zupełnie bowiem inne znaczenie ma ból głowy, którego początek sięga aż do lat młodzieńczych, a inne — ból głowy, który poraz pierwszy „zameldował się" u człowieka dojrzałego, albo też osoby w wieku podeszłym. Podczas gdy bóle głowy, trwające od młodości, traktujemy dosyć pobieżnie i z wiarą, że nie są dla pacjenta groźne, to bóle, które nagle w wieku dojrzałym zaczęły dokuczać choremu nakazują dużą czujność lekarzowi i zmuszają do skierowania całego doświadczenia i wiedzy neurologicznej w kierunku wykrycia przyczyny objawów chorobowych. Przyczyna bólów głowy wieku dojrzałego bardzo łatwo ukryć się może przed okiem niedoświadczonem i nieraz się zdarzało, że poważna choroba mózgowa, ból wywołująca, była przez czas dłuższy, ba przez lata całe — zapoznawana. Niezawsze jest to wina lekarza, bowiem mózg zazdrośnie strzec lubi swoich tajemnic i długo nie pozwala ujawniać się im nazewnątrz w postaci objawów, dostępnych badaniu lekarskiemu.

Gdy przegląd różnorodnych a licznych postaci bólów głowy rozpoczniemy od bólów wieku młodzieńczego względnie dziecięcego, to zatrzymać się wypadnie przedewszystkiem na ogólnie dobrze znanej ich odmianie, zwanej *migreną*.

Zdawałoby się, że każdy wie, co to jest migrena i niema potrzeby rozwodzić się długo na ten temat. Tymczasem określenie, definicja migreny nie jest bynajmniej łatwą rzeczą, o czem najlepiej świadczą spory, toczące się dotąd wśród uczonych. Sprawa ta bynajmniej nie sprowadza się do czysto teoretycznego zagadnienia, posiada bowiem również doniosłe znaczenie praktyczne. Z chwilą gdy ustalimy, co rozumiemy pod nazwą migreny, będziemy wiedzieli, jak w odpowiednich wypadkach postępować. Tu trzymać się będziemy określenia, które dla migreny dał wytrawny jej znawca, a mianowicie Dr. Flatau.

Flatau zwraca uwagę na następujące cechy, wyróżniające migrenowe bóle głowy:

1) Ból głowy występuje okresowo, napadowo. 2) Bólowi migrenowemu towarzyszą zaburzenia żołądkowe, jak brak apetytu, mdłości i wymioty, oraz zaburzenia psychiczne, jak uczucie zniechęcenia, zmniejszenie zdolności do pracy, przygnębienie, a niekiedy nawet — zupełne wyczerpanie duchowe. 3) Po ustąpieniu bólu głowy i innych, wspomnianych powyżej objawów migrenowych, następuje okres ulgi i wytchnienia.

Należy dodać, że skłonność do migreny jest dziedziczna i nieraz długi szereg pokoleń łączy wspólny węzeł cierpienia w postaci bólu głowy. Prawie z reguły wnuczka, cierpiąc na migrenowy ból głowy, wspomina o matce oraz babce...

Nie będziemy tu opisywać różnych odmian migreny, jak migrena pospolita, wzrokowa, padaczkowa i t. d., zaprowadziłoby to bowiem zbyt daleko. Przejdźmy odrazu do leczenia migreny, przyczem chodzić nam będzie nie tyle o doraźne łagodzenie napadu bólowego, ile właśnie o zapobieganie zgóry występowaniu bólów głowy. Nie należy sobie obiecywać całkowitego i radykalnego wyleczenia. Tego nikt nie potrafi i nie będzie w stanie uczynić prawdopodobnie tak długo, dopóki głębsza istota migreny nie będzie nam dostatecznie znana. Ale jedno możemy sobie powiedzieć: przy racjonalnem postępowaniu zdołamy zmniejszyć ilość napadów migrenowych oraz złagodzić ich przebieg.

Na pierwszem miejscu w leczeniu usposobienia wrodzonego do migreny stawia Flatau dietę. Dieta ta powinna być taka sama, jak przy dnie (artretyźmie), składać się zatem winna przedewszystkiem z jaj, mleka i jarzyn. Warto też pamiętać, że dziś nieco inaczej zapatrujemy się na dietę przeciwdnową, niż dawniej, gdy całą winę choroby przypisywano szkodliwemu działaniu kwasu moczowego, zawartego w mięsiwach, wyciągach mięsnych i t. p. Obecnie zwracamy dużą uwagę na pewne produkty spożywcze, szkodliwe specjalnie dla danej osoby w związku z jej indywidualnemi chorobowemi własnościami, wrodzonemi albo z wiekiem nabytemi. Stosujemy t. zw. dietę eliminacyjną, mającą na celu właśnie wyeliminowanie tych składników pożywienia (zgóry nieznanych), które stają się przyczyną choroby.

Gdy jeszcze o diecie mowa, to z naciskiem podkreślić muszę na zasadzie obserwacji poważnych neurologów dobroczynny wpływ wapnia w postaci rozmaitych przetworów farmaceutycznych.

Chorzy na migrenę nie powinni używać alkoholu ani też palić papierosów i cygar. Jeżeli przesadą będzie twierdzenie, że wyskok i tytoń są stale i zawsze szkodliwe, to jednak prawdą jest, że wyskok może wywołać napad migreny, zaś zatrucie nikotyną usposabia do kurczu naczyń, ściśle z migreną często związanego.

Obok diety duże znaczenie lecznicze posiada ruch mięśniowy, sporty oraz zwykłe dłuższe spacery, odbywane regularnie.

Zabiegi wodolecznicze oraz elektroterapja zazwyczaj mały odnoszą skutek, natomiast duża rola przypada w udziale unormowaniu trybu życia. Zwrócić należy uwagę na wypoczynek i sen. Nocne zabawy, nocna praca umysłowa są bardzo szkodliwe, szczególnie u osób, które przekroczyły wiek młody. Obok solidnego snu nocnego wskazany jest wypoczynek poobiedni.

Chętnie zalecam chorym na migrenę pobyt w wysokogórskiej miejscowości, przekraczającej 1000 metrów wysokości. Odpowiednie są w tym celu miejscowości górskie w Tatrach, a pozatem w Tyrolu, Szwajcarji, jak np. St. Moritz, Sils Maria, Pontresina, Silraplana i t. d. i t. d.

Jeżeli chodzi o leki, to dobrą sławę zdobyły sobie środki przeczyszczające, okresowo stosowane, pozatem preparaty bromowe, salicylowe, arszynik, strychnina i t. d.

Leczenie napadów bólowych polega na zażyciu jednego z proszków uśmierzających ból, których duża liczba stoi dziś do dyspozycji cierpiących na ból głowy. Obok leków do wewnątrz przyjmowanych dobroczynny wpływ wywrzeć mogą środki bezpośrednio na głowę zaaplikowane. Znane jest działanie okładów na głowę, szczególnie na skronie. Zwilżenie wodą zwykłą, wodą kolońską, pałeczki przeciwmigrenowe, maści, płyny, plasterki cytryny i t. d. — to są te środki, które różni sobie chwalą względnie ganią w zależności, niekiedy, od całkiem przypadkowych okoliczności. Sugestja i autosugestja odgrywają w przerywaniu napadu migrenowego, rolę niepoślednią. Osobiście nieraz przerywałem pacjentom bóle głowy, puszczając im silny strumień wody na głowę.

Tyle co do migreny. O innych postaciach bólów głowy pomówimy w następnym artykule.

Dr. L. Lipszowicz.

ODDYCHAJ PRZEZ NOS!

Rzecz — zdawałoby się — prosta, tak prosta i oczywista, jak to, że chodzimy na nogach, że pokarm przyjmujemy przez usta, a widzimy oczyma.

A jednak...

Jednak setki, tysiące ludzi, dorosłych i dzieci, biednych i bogatych, prostych i nieuczonych i nawet, choć rzadziej, wykształconych, nie mogłoby na pytanie „jak należy oddychać" odpowiedzieć w ten tak prosty i bezpośredni sposób. I, jeśli wyłączyć z tej ogromnej liczby — że ich tak nazwę — inwalidów oddychania, tych, co zaniedbują swe zdrowie z całą świadomością z tych czy z innych powodów, najczęściej z nieuzasadnionej niczem obawy przed leczeniem, to pozostanie nam w przytłaczającej większości rzesza tych, co czynią to nieświadomie, nie zdając sobie sprawy, ile zła przysparzają sobie każdem wciągnięciem do płuc powietrza nie drogą naturalną, przez nos, lecz. bliższą coprawda, o ile jednak szkodliwszą — przez usta.

By umożliwić zrozumienie roli, jaką odgrywa nos w oddychaniu człowieka, trzeba zastanowić się chwilkę nad jego budową i czynnością.

Całe wnętrze obydwu jam nosowych, prawej i lewej, jest wysłane błoną śluzową, wchodzącą do wszystkich zachyłków rozległej powierzchni, zwiększonej jeszcze przez ustawione jedna nad drugą trzy muszle nosowe. Zadaniem tej właśnie błony śluzowej jest przygotowanie wdychanego powietrza do nieszkodliwego przyjęcia przez płuca; jej zadaniem jest jego oczyszczenie z kurzu i różnych odpadków, które w niem się znajdują, a które osiadają na błonie śluzowej nosa, jak na filtrze; jej zadaniem jest jego ogrzanie i doprowadzenie do temperatury ciała, tak, aby nie drażniło niższych dróg oddechowych.

Druga z czynności nosa, powonienie, ostrzega nas o tych czynnikach szkodliwych wdychanego powietrza, które znajdują swój wyraz w złym, nieprzyjemnym, drażniącym zapachu. Nietrudno obecnie zrozumieć, co dzieje się, gdy brak nam tego filtra, jakim jest nos. Wszystkie szkodliwe czynniki, o których wspomniałem wyżej, kurz, nieodpowiednia temperatura, gdy powietrze wdychamy przez usta, drażnią gardziel, krtań, tchawicę, oskrzela i płuca, czynią narządy te mniej odpornemi, są przyczyną częstych „zaziębień" i stanów kataralnych.

Dobrze, jeśli przeszkoda w oddychaniu przez nos trwa krótko, jak to ma miejsce przy zwykłym katarze; wtedy i szkodliwe działanie nieodpowiedniego powietrza trwa krótko i wszystko wraca do normy z chwilą przywrócenia prawidłowego oddychania.

Gorzej, jeśli upośledzenie oddychania trwa dłużej; wtedy w niższych drogach oddechowych powstają zmiany przewlekłe, pogarszające się coraz w miarę trwania warunków nieodpowiedniego oddychania.

I wtedy niezależnie od tego, co oddychanie przez nos utrudnia, czy będą to przerosty muszli nosowych, skrzywienia przegrody nosa, czy przerost trzeciego migdałka, czy też inne schorzenia nosa, otrzymujemy jeden obraz człowieka, oddychającego stale lub prawie stale z otwartemi ustami, zwłaszcza w nocy, w pozycji leżącej; człowieka, którego katar nie odstępuje, stale chrząkającego. To są znamiona zewnętrzne choroby. Po dłuższem dopiero trwaniu tego stanu zaczynają się różne cierpienia dalszych dróg oddechowych, zwłaszcza gardła i krtani (chrypki bądź zniekształcenia głosu, bóle gardła i t. d.). Ten stan fizyczny odbija się na stronie psychicznej pacjenta: z powodu niewyspania naskutek przerywanego snu, zmęczenie i ociężałość, brak chęci do pracy; stan ten przechodzi niekiedy w ciężką nawet neurastenję.

O ile niezapobieganie tym następstwom niedużych często zmian w nosie, łatwo dających się początkowo usunąć, nazwiemy u dorosłego delikatnie niedbalstwem, to w stosunku do dziecka staje się ono przestępstwem. I jeśli ujrzycie kiedyś na ulicy dziecko z otwartemi ustami, wyciągniętą twarzą, krótką wargą górną, bezmyślnym wyrazem twarzy, możecie rzucić słowa potępienia na matkę, która mogła do tego stanu dopuścić.

Z drobnej bowiem dolegliwości tak częstej u dzieci, jaką są wyrośla adenoroidalne (t. zw. wegetacje, przerost trzeciego migdałka, powszechnie niesłusznie nazywany „polip"), którą przez nieduży zabieg można usunąć, powstają ciężkie zaburzenia, tem cięższe, że w okresie wzrostu i rozwoju. Dziecko blade, z zapadniętą klatką piersiową, apatyczne, zahamowane, nieuważne, przedmiot ciągłych uwag i niezadowolenia ze strony nauczycieli — oto obraz nieszczęśliwej ofiary niedbalstwa swoich rodziców. Zresztą zwykle dziecko takie rzadko spędza czas w szkole: ciągłe katary, „zaziębienia", zapalenia uszu uniemożliwiają regularną naukę.

To też matka, dbająca o swe dzieci, nie czeka, aż stan ten nastąpi — odrazu udaje się do lekarza.

Jednak i starsi, cierpiący na upośledzenie oddychania przez nos, mogą ocenić wartość prawidłowego oddychania, jeśli usuną przyczynę choroby. I chociaż nieraz, w przypadkach zastarzałych, nie jesteśmy w możności przywrócić do normy zwyrodniałej już błony śluzowej, to jednak przywrócenie drożności nosa odbija się tak wyraźnie na stanie fizycznym, a więcej może jeszcze na stanie psychicznym pacjenta, że niema takiego stopnia choroby, w którym nie wartoby jej było leczyć. Że leczenie możliwie wczesne jest szczególnie wskazane, tego nie trzeba dowodzić.

A więc jeszcze jedno hasło zdrowego i pragnącego być zdrowym człowieka:

„Oddychaj przez nos!..."

Dr. med. M. Weintal.

PRZESĄDY O MIGDAŁKACH

Często matki zwracają się do lekarza i zadają pytanie, czy należy „wogóle" usuwać migdałki. Lekarz odpowiada zwykle: „jeżeli migdałki są chore i dają niepożądane objawy, to należy je usunąć, tak samo, jak należy usunąć chory wyrostek robaczkowy ślepej kiszki, albo chory ząb, którego już wyleczyć nie można". Matki nie zadawalniają się zwykle tą odpowiedzią i chodzą od lekarza do lekarza, aby znaleźć nareszcie takiego, który powie, że u jej najukochańszego dziecka nie należy usuwać migdałków.

Takie wędrówki od lekarza do lekarza nie tłumaczą się obawą przed operacją. Przeciwnie, dotychczas jeszcze usunięcie migdałków uchodzi powszechnie za drobną operację i często się słyszy, że usunięcie migdałków to mniej więcej to samo, co usunięcie „ząbka". Tłumaczy się to tem, że prawie aż do wielkiej wojny usuwano migdałki niedoszczętnie: ścinano tylko część migdałka, reszta pozostawała i często dawała nawroty choroby. Traktowano tę operację niepoważnie; wykonywano ją przeważnie ambulatoryjnie: zaraz po operacji dziecko szło do domu. Operowano przeważnie dzieci, które źle oddychały z powodu rozrośniętych migdałków; u dorosłych operację migdałków wykonywano stosunkowo rzadko, wogóle operacja ta uchodziła za operację wieku dziecięcego i za zabieg „bagatelny". Więc nie obawa przed samą operacją zmusza matki do szukania lekarza, któryby orzekł, że zabieg jest niepotrzebny, — tylko przesąd, że migdałki muszą odrosnąć. A jeżeli muszą odrosnąć, to poco je wogóle usuwać?

Obecnie jednak sprawa przedstawia się zupełnie inaczej: migdałki wyłuszcza

się doszczętnie i odrośnięcie ich jest wyłączone; operuje się migdałki nietylko u dzieci, lecz także u dorosłych; operuje się nietylko wtedy, kiedy są duże i stanowią przeszkodę w oddychaniu, — usuwa się również migdałki małe, jeżeli są chore i tem samem są źródłem ogólnego zakażenia organizmu. Zakażenie takie może powodować stałą ciepłotę podgorączkową (37,0⁰—37,5⁰), bóle mięśniowe i stawowe, przewlekły gościec (t. j. reumatyzm) stawowy, przewlekłe zapalenie miedniczek i nerek, choroby serca i t. d. Doszczętne usunięcie migdałków jest w tych przypadkach operacją zbawienną, którą też często lekarze wykonywają u dorosłych i dzieci.

Gdy lekarz oświadcza matce, że migdałki muszą być dla powyższych powodów usunięte, na widownię występuje znowu przesąd: że operację tę należy wykonywać tylko na wiosnę. Przesąd ten jest bardzo rozpowszechniony nawet wśród lekarzy.

Zrozumiałem jest, że z punktu widzenia czysto lekarskiego niema różnicy, kiedy się usuwa migdałki, bo jednakowo dobrze goją się rany w jamie ustnej w lecie, jak i zimową porą. Dla matki wygodniej jest przeprowadzić tę operację na wiosnę lub latem, gdy dziecko przestaje uczęszczać do szkoły. Gdy chodzi o przypadek, w którym lekarz uważa za możliwe odłożyć operację do wiosny, to nie można odmówić mu słuszności, jeżeli stosuje się do życzenia matki. Jeżeli jednak lekarz sam stosuje to w praktyce, jako zasadę, to wśród publiczności zakorzenia się przesąd, z którym specjalista nieraz musi stoczyć prawdziwą walkę.

Bardzo często słyszy się, że „z migdałków można wyrosnąć". Przesąd ten pochodzi stąd, że t. zw. tkanka chłonna czyli limfatyczna, zawarta w migdałkach, w wieku dziecięcym narażona jest na częste zakażenia, czyto w postaci zwyczajnego nieżytu (kataru), czyto w postaci grypy lub rozpowszechnionych chorób dziecięcych, jak odra, różyczka, szkarlatyna i t. d.

Rozrost tkanki limfatycznej podczas tych zakażeń jest nieraz tak silny i szybki, że dzieci przestają oddychać przez nos, mają usta otwarte i czasami wprost się duszą. Po przebytych chorobach tkanka limfatyczna nie odrazu wraca do normy.

Są dzieci, u których tkanka ta rozrasta się nietylko po zakażeniach, lecz naskutek wrodzonej albo nabytej skłonności do tego, i wtedy mówi się o t. zw. skazie limfatycznej dzieci. Ale okres intensywnego rozrostu tej tkanki często się kończy z siódmym lub ósmym rokiem życia i nieraz dzieci w tym wieku zaczynają już lepiej oddychać, a rodzice odnoszą wrażenie, że dziecko zaczyna „wyrastać z migdałków". Lekarze nagół liczą się z możliwościami kurczenia się migdałków we wskazanym wieku i nie śpieszą się z operacją. Są jednak dzieci, u których długotrwały przerost migdałków bardzo niekorzystnie wpływa na uszy i na ogólny rozwój.

Częste nieżyty, zapalenia ropne ucha środkowego, osłabienie słuchu, upośledzenie rozwoju fizycznego i umysłowego — są to powikłania, które zmuszają lekarza do usunięcia migdałków, zanim jeszcze zdążą się skurczyć i dojść do normy. Z tego wniosek, że niezawsze można liczyć na to, że dziecko „z migdałków wyrośnie", nie ulegając ujemnemu ich wpływowi na zdrowie.

Nic dziwnego, że rodzice często kierują się niemniej rozpowszechnionym przesądem, jakoby migdałków nie należało usuwać przed 7-ym rokiem życia. Wiek ten odpowiada właściwie okresowi, w którym najczęściej tkanka limfatyczna zaczyna już się kurczyć. Ale bardzo często się zdarza, że już w pierwszych latach życia dziecko zaczyna cierpieć na sprawy uszne, które zwykle uspakajają się dopiero po usunięciu migdałków. W tych wypadkach usunięcie ich może być wskazane już w końcu drugiego albo w początku trzeciego roku życia.

Jak widzimy z powyższego, rzeczą lekarza jest określić w każdym poszczególnym przypadku, czy wogóle należy usunąć migdałki i kiedy zabieg ten ma być przeprowadzony. Zbytni pośpiech nigdy nie jest wskazany, ale bardzo szkodliwem dla dziecka może się okazać niewykonanie operacji o właściwej porze, gdyż przez to dziecko nieraz może być narażone na niebezpieczne powikłania.

Dr. med. B. Chorążycki.

WCZESNE ROZPOZNANIE CIĄŻY

METODY MEDYCYNY WSPÓŁCZESNEJ

„Czy to ciąża, doktorze?" — i spojrzenie błagalne lub przerażone: niemal codzień lekarz-specjalista spotyka się z tem zjawiskiem. Pyta o to dziewczyna, opuszczona przez kochanka, która sama musi ponosić skutki krótkotrwałego przeżycia; — pyta para młodych ludzi, wywalczających z trudem utrzymanie, w których ciężkiem życiu brak miejsca na cichy i bezpieczny kącik dziecka; — pyta kobieta zamężna, spragniona dziecka, które wzmocni rozluźniający się węzeł współżycia małżeńskiego; czasem taka, której mąż urodzenie potomka stawia jako warunek dalszego pożycia, czasem wyniszczona, obarczona 9-orgiem dzieci, żona biedaka. Wszystkie te kobiety proszą o pewną odpowiedź — ani spragniona dziecka, ani lękająca się ciąży nie wybaczą lekarzowi pomyłki.

Wydaje się, że same względy humanitarne wystarczyłyby dla pobudzenia starań lekarzy o metody wczesnego rozpoznania ciąży. Obok tego istnieją jednak czynniki bardziej istotne: ustawodawstwo obecne nie uznaje wskazań t. zw. społecznych do przerwania ciąży — uwzględnia natomiast wskazania lekarskie. Istnieją stany chorobowe, w których ciąża, ze względu na poważną szkodę zdrowia lub niebezpieczeństwo dla życia matki, musi być przerwana — zabieg zaś przerwania ciąży winien być wykonywany jedynie we wczesnych jej okresach.

Rozpoznanie ciąży ma również znaczenie sądowo-lekarskie — n. p. przy dochodzeniu w sprawie zgwałcenia, alimentów, w rozmaitych sprawach spadkowych.

Życie nasuwa więc na każdym kroku konieczność rozpoznania ciąży, — niezależnie od tego zagadnienie, jak stwierdzić zaczątek nowego życia w organizmie ludzkim z naukowego punktu widzenia, budzi najżywsze zainteresowanie badacza.

Do ostatnich czasów wczesne i pewne rozpoznanie opierało się na trzech niewątpliwych oznakach: wyczuciu części płodu, wyczuciu ruchów płodu i wysłuchaniu tętna płodu — a więc możliwe było najwcześniej w czwartym miesiącu ciąży! Rentgenografja posunęła nieco naprzód to zagadnienie — zdjęcie rentgenowskie wykazuje obecność płodu już w końcu 2-ego miesiąca, pewny wynik otrzymuje się jednak dopiero w 3-4 miesiącu, przyczem sposób ten nie jest zupełnie bezpieczny dla matki i płodu.

W chwili obecnej dzięki rozwojowi nauki o wydzielaniu dokrewnem, t. zw. hormonach, udało się znaleźć *metodę, która pozwala stwierdzić ciążę już w kilka dni po zagnieżdżeniu się zapłodnionego jaja w macicy. Jest to próba biologiczna Aschheima i Zondeka.*

Dla wyjaśnienia jej powiedzieć trzeba kilka słów o *gruczołach dokrewnych.* W organizmie ludzkim (jak i u zwierząt) znajduje się szereg niewielkich gruczołów, które wytwarzają substancje, wywierające w minimalnych nawet ilościach decydujący wpływ na całość spraw toczących się w ustroju, a więc na czynność najważniejszych narządów, przemianę materji, wzrost, rozwój fi-

zyczny i psychiczny i t. d. Te przedziwne substancje, o bardzo złożonej budowie chemicznej, t. zw. hormony, wydzielane są przez gruczoł wprost do krwi i rozchodzą się wraz z nią po całym organizmie.

Na podstawie mózgu znajduje się gruczoł, wielkości małego orzecha laskowego, bezpiecznie ukryty w kostnem zagłębieniu czaszki: t. zw. przysadka mózgowa. Z chwilą, gdy kobieta zachodzi w ciążę, w przysadce rozpoczynają się charakterystyczne zmiany: gruczoł powiększa się, wzrasta w nim ilość specjalnego rodzaju komórek i następuje wytwarzanie bardzo dużych ilości hormonów. Hormony te mają do spełnienia ważne zadania: — one to wywołują znamienne dla ciąży zmiany w organizmie kobiety, zwłaszcza w jej narządzie płciowym.


Pięcioraczki kanadyjskiej rodziny Dionne zainteresowały sfery lekarskie, tembardziej, że wielokrotne płody zdarzają się u kobiet w wieku 35—40 lat, a pani Dionne liczy obecnie 24.

Obecność hormonów ciążowych w moczu kobiet jest podstawą próby Aschheima—Zondeka.

Mocz kobiety, u której przypuszcza się ciążę, wstrzykuje się w określonych ilościach, podskórnie, białym myszkom — niedojrzałym samicom wagi ok. 6-8 gramów. W 100 godzin od pierwszego wstrzyknięcia usypia się myszki eterem i wykonuje się sekcję. Hormony, zawarte w moczu kobiety ciężarnej, wywołują gwałtowne dojrzewanie myszek: w jajnikach ich zachodzą bardzo intensywnie i szybko procesy takie, jak u samic podczas miesiączki.

Stwierdzenie tych zmian w jajniku myszki (zaznaczają się one bardzo jaskrawo przy zestawieniu z jajnikiem myszki kontrolnej, t. j. takiej, której nie wstrzyknięto moczu) stanowi dodatni wynik próby, czyli rozpoznanie ciąży.

Próba Aschheima-Zondeka daje trafne wyniki w 98,5-99,5%. Wydawałoby się, że sprawa wczesnego rozpoznania jest szczęśliwie rozwiązana i dalsze badania w tym kierunku są zbędne. A jednak zaciekli badacze nie tak łatwo wyrażają swe całkowite zadowolenie i rezygnują z dalszych poszukiwań. Próba Aschheima—Zondeka wypada dodatnio także w pewnych sprawach chorobowych, jest ujemna przy istniejącej ciąży, jeśli płód obumarł, na odpowiedź trzeba czekać 100 godzin, konieczne są niedojrzałe myszki o określonej wadze — a więc nie dajemy za wygraną, szukamy dalej!

Przed rokiem autorzy amerykańscy (Kanter, Bauer, Klawans), ogłosili pracę nad nową, niesłychanie prostą i oryginalną metodą biologiczną rozpoznania ciąży. Istnieje gatunek japońskich rybek z widocznym nazewnątrz specjalnym narządem, jakby podłużnym woreczkiem, do którego samiczka składa jaja. Jeśli do wody, w której znajduje się rybka, dodać moczu kobiety ciężarnej, narząd ten, w warunkach normalnych długości 2 mm. wzrasta w ciągu 24 godzin do 15—25 mm. Zatem — wynik próby jest bardzo szybki, wykonanie łatwe i tanie — ta sama ryba po pewnym czasie może być ponownie użyta do badania.

Pełni uznania dla postępów współczesnej medycyny, dumni z naszej wiedzy, pozwólmy sobie jednak przypomnieć: *W starożytnym Egipcie przed trzema tysiącami lat rozpoznawano wczesny okres ciąży przez badanie moczu!*

Ale i japońskie rybki nie zadowoliły całkowicie badaczy. Żeby tak można poprostu wziąć — włos z głowy kobiety ciężarnej, pociąć, przegotować, zmieszać w próbówce z jakimś kwasem, czy zasadą i odpowiedzieć: ciąża! To naturalnie nie jest żartem. Autorzy rosyjscy (Kosiakow, Afanasjewskij) stwierdzili, że włosy kobiet w ciąży odbarwiają znacznie szybciej barwik, błękit metylenowy, aniżeli włosy kobiet nieciężarnych. Ta różnica wynika z większej zawartości siarki we włosach kobiet ciężarnych. Wykonanie próby jest następujące: odcina się blisko korzeni pęczek włosów badanej, końce korzeniowe tnie się drobno, bierze 0,1 gr. do probówki, dolewa się 1 cm^3 10% ługu potasowego i gotuje na palniku 1 min. Powstaje galaretowata masa, do której dodaje się 1 cm^3 wody dest. i ogrzewa do zagotowania. Z tą chwilą przestaje się ogrzewać i dodaje się 15 cm^3 wody dest. Po dokładnem zmieszaniu przenosi się 1 cm^3 płynu do innej probówki, wpuszcza się pipetką 1 kroplę 1% rozczynu błękitu metylenowego w 96% alkoholu, następnie dodaje się 7 kropli 4% kwasu solnego i potrząsa się probówką. Odbarwianie błękitu w rozczynie włosów ciężarnej następuje po upływie 10—15 sek., w rozczynie zaś włosów kobiet nieciężarnych — w ciągu 1½—2 minut.

Afanasjewskij wykonał kilkaset prób, z tego 300 u osób ciężarnych — trafność wyników wyraża się cyfrą 96,33%. Wyniki dodatnie otrzymuje się jednak dopiero w 4-ym tygodniu ciąży.

Niedawno jeszcze rozpoznawaliśmy z pewnością ciążę dopiero w drugiej jej połowie (starożytni egipcjanie nie przekazali nam swej tajemnicy). Dziś stawiamy trafne rozpoznanie w 99,5% przypadków w pierwszych dniach ciąży. Są jednak jeszcze pewne niedociągnięcia — więc szukamy dalej. Próba ma być prosta i niezawodna — zobaczymy, co przyniosą najbliższe lata.

Dr. Mira Meinster

WSTRZEMIĘŹLIWOŚĆ PŁCIOWA I JEJ WPŁYW NA ZDROWIE*)

Wstrzemięźliwość stanowi tamę, która powstrzymuje bieg fal, zdążających do swego naturalnego łożyska, rwących się do ujścia, ostatecznego kresu wędrówki...

Korzyści realnych — w powszedniem tego słowa znaczeniu — wstrzemięźliwość nie przynosi i w świetle t. zw. zdrowego rozsądku wydaje się absurdalna, a nawet wręcz szkodliwa. Przytłaczająco musi ona oddziałać na samopoczucie przeciętnego człowieka, który w zaspakajaniu pragnień, nie zaś w ich powściąganiu widzi sens i logikę życia.

Żądza stanowi dążenie, tkwiące w głębszych pokładach duszy, gdzie świadomość jest przytłumiona i panuje błogie zapomnienie. Nie decyduje tam ani myśl, ani uczucie, lecz suma bodźców, płynących z obcego ciała, bodźców konkretnych, ostrych, działających mechanicznie, a wchłanianych gwałtownie. Akt płciowy jest brutalny i upokarzający, podobnie jak wszystkie zjawiska, któremi rządzi żywioł ślepy i bezwzględny.

*) Artykuł stanowi rozdział I-szy pracy znakomitego seksuologa Th. S. Brightona p. t. „Nowoczesne sposoby zapobiegania ciąży".

Wstrzemięźliwość natomiast wynika ze wstydliwości, ze szczerego szacunku i pietyzmu dla objektu pożądania. Żądza przetapia się w niej na miłość i uwielbienie, w jej atmosferze rodzą się czyny bohaterskie (lub jeśli kto woli, „szalone“), cudowne chwile natchnienia dla umysłów twórczych.

Kastracja.

Najbardziej krańcowy i konsekwentny wyraz znalazła wstrzemięźliwość absolutna w kastracji, polegającej na zniszczeniu wewnętrznych męskich, względnie kobiecych narządów płciowych (jąder albo jajników).

Kastracja, stosowana na szeroką skalę w starożytności i średniowieczu, utrzymała się tu i ówdzie również i w czasach nowożytnych, a nawet najnowszych.

Dla celów religijno-ascetycznych poddawano się masowej kastracji w pierwszem tysiącleciu ery chrześcijańskiej, zwłaszcza na wschodzie Państwa Rzymskiego. Liczni księża głosili konieczność wyzbycia się tą drogą źródła „grzesznej żądzy ciała“, sami świecili przykładem i na innych dokonywali zabiegu.

Według Magnusa Hirschfelda, kastrowano w Państwie Kościelnem jeszcze w ciągu 18-go stulecia — przeszło dwa tysiące dzieci rocznie. Ogromnie rozpowszechnione było wówczas zdanie, że „głos kastratów podobny jest do głosu cherubinów w niebie“.

O niezwykłem wrażeniu, jakie wywierali na słuchaczy kastrowani śpiewacy, świadczy fakt, że znakomity kompozytor Rossini napisał operę, poświęconą kastratowi Veluttiemu, Napoleon zaś, jak opowiadają, wzruszony był do łez, gdy rzezaniec Crescentini śpiewał w operze „Romeo i Julja“. Do dnia dzisiejszego podziwiać można tych „rozanielonych“ śpiewaków, wchodzących m. in. w skład słynnego chóru kościoła św. Piotra.

Kastracja powoduje bardzo głęboko sięgające zmiany w strukturze fizycznej i psychicznej człowieka, przedewszystkiem zaś — wygaśnięcie popędu płciowego.

Szkodliwe skutki wstrzemięźliwości.

Inny rodzaj wstrzemięźliwości nie niszczy doszczętnie popędu płciowego, lecz żelazną dłonią dusi go w sobie, nie pozwalając mu dojść do głosu, ilekroć nadarzy się ku temu sposobność. Walka to trudna, wyczerpująca, pozostawiająca głębokie w psychice ślady zdławionych wzruszeń, którym nie dano zakwitnąć i wyszumieć. Niektóre z nich nie znikają przez całe życie, stanowiąc ustawiczne źródło dolegliwości nerwowych, których pochodzenia nie domyśla się nawet wytrącony z równowagi pacjent.

Najgorzej sprawa przedstawia się dla zdrowia wtedy, gdy przestrzegając wstrzemięźliwości, pozostaje się jednocześnie w bliskich stosunkach z osobą płci odmiennej. Stwarza to z jednej strony doskonałe warunki do rozpalenia żądzy, a z drugiej wystawia siłę woli na niesłychanie ciężką próbę. Jest to, niewątpliwie, walka szlachetna, dająca wiele niecodziennych wzniosłych przeżyć, znanych tylko „wtajemniczonym“. Nie jest to zjawisko nowe, występuje ono bowiem już w prachrześcijańskich, t. zw. ascetycznych związkach miłosnych.

Wspomina o nich Havelock Ellis w arcyciekawem swem dziele „Sex-and Society“ („Płeć a społeczeństwo“), przytaczając znamienne wynurzenia współczesnego im Chryzostoma.

Rozprawę swoją „Przeciwko tym, którzy trzymają dziewice w domu“ zaczyna Chryzostom w sposób następujący: — „Ojcowie nasi znali tylko dwa rodzaje związków płciowych, małżeństwo oraz wszeteczeństwo. Obecnie zjawia się trzeci ich rodzaj: mężczyźni wprowadzają do swego domu młode dziewczęta, zatrzymując je u siebie na stałe, szanują wszelako ich dziewiczość“.

„Jaka jest tego przyczyna?“ — zapytuje Chryzostom.

„Mnie się wydaje“, — ciągnie dalej — „że współżycie z kobietą jest słodkie nawet bez cielesnego zespolenia. Takie jest moje wrażenie, i zapewne nietylko moje. Takie uczucia żywią, przypuszczalnie, i tamci mężczyźni. Nie wystawiliby tak łatwo honoru swego na szwank, nie dawaliby też powodu do zgorszenia, gdyby potrzeba ta nie była tak przemożna i władcza... Że istotnie znajdują w tem zaspokojenie, które oznacza miłość gorętszą, niż związek małżeński, może wam wydać się dziwnem. Jeżeli wam jednak przytoczę dowody, to zgodzicie się chyba ze mną w zupełności.

Tak więc pali się w sercu mężczyzny, który z kobietą współżyje, płomień dwojaki, i nigdy nienasycona żądza nie gasi jasnego płomienia, który też wciąż na mocy przybiera“.

Małżeństwo narzeczeńskie.

Pomimo wszystko nie może się Chryzostom oprzeć wrażeniu, że ascetyczne związki małżeńskie, w których mężczyzna obdarza dziewczynę pocałunkami i pieszczotami, stają się wreszcie źródłem nieznośnych utrapień.

Wspomniane związki miłosne po wszystkie czasy budziły nieufność otoczenia i nie uzyskiwały aprobaty władz kościelnych. Zwrócone są one przeciwko zaspakajaniu pragnień ciała, które wolno wzbudzać i rozpalać, nie wolno jednak nasycać.

Współcześnie ascetyczne związki miłosne przyjęły m. in. formę t. zw. małżeństwa narzeczeńskiego, zwanego „Carezzą“, o którem jeszcze pisać będziemy. „Carezza“ zwraca się również przeciwko nasyceniu, któremu przeciwstawia kontemplacyjne trwanie w zespoleniu płciowem.

Jest rzeczą jasną, że i ta ostatnia postać wstrzemięźliwości zmusza do walki z naturą, walki podkopującej układ nerwowy, często prowadzącej do neurastenji.

Namiastki aktu.

Pozostała nam do omówienia jeszcze jedna postać wstrzemięźliwości, postać spaczona, będąca jedynie wynikiem panicznego strachu przed ciążą. Nie jest to wstrzemięźliwość we właściwem tego słowa znaczeniu, unikanie bowiem normalnego stosunku płciowego wynika tu ze źródeł, nic z nią wspólnego nie mających.

Małżonkowie starają się oszukać naturę. Zamiast zwykłego, normalnego aktu płciowego, zdobywają sobie obywatelstwo nędzne „namiastki“ tegoż, prowadzące do odprężenia. Innemi słowy, rozplenia się onanizm małżonków.

Szkodliwość tej postaci „wstrzemięźliwości“ jest oczywista. Nietylko rujnuje ona zdrowie, ale nie wywiera też ożywczego wpływu, który z aktem płciowym jest ściśle związany.

Można, rzecz prosta, ograniczyć częstość stosunków płciowych. Z uwagi na konieczność unikania ciąży, można je też dokładnie dostosować do dni bezpłodnych.

Pamiętać jednak należy, że całkowita, względnie długotrwała abstynencja we współżyciu małżeńskiem nietylko ujemnie odbija się na zdrowiu, ale również sam związek małżeński stawia pod znakiem zapytania.

Okresowość popędu.

Liczyć się należy z okresowem nasilaniem i osłabianiem popędu płciowego. Ulega ono wahaniom nakształt fali, naprzemian wzbierającej i opadającej. Według Marji Stopes, narastanie fali pożądania odbywa się samoistnie, niezależnie od czynników zewnętrznych, a przytem z dużą regularnością. Jeżeli chodzi o kobietę, to jej pociąg płciowy, zdaniem wspomnianej znakomitej badaczki, osiąga największe napięcie dwukrotnie w ciągu cyklu miesiączkowego: pierwszy raz w połowie cyklu (a zatem 2 tygodnie po wystąpieniu miesiączki), drugi zaś raz — na kilka dni przed końcem cyklu, to zn. przed następną miesiączką. Innemi słowy, pożądanie kobiece odnawia się co 14 dni.

Długość trwania okresów wzmożonego popędu płciowego jest różna. Zależy ona od indywidualnych właściwości, stanu zdrowia, trybu życia, warunków pracy i t. p. Kobieta przepracowana i zmęczona może świadomie odczuwać pożądanie jedynie w ciągu niewielu godzin, a nawet krócej. W warunkach pomyślnych silny pociąg płciowy utrzymuje się przez kilka dni.

Należy przyrodzie dać to, czego żąda. Wzamian zyskujemy zdrowie. Kto pragnie walki z naturą, musi liczyć się z ofiarami, jakie walka ta za sobą pociąga.

Th. S. Brighton.

Apteczka domowa i pierwsza pomoc przed przybyciem lekarza

„Apteczka" znajduje się niemal w każdym domu: czasem składa się z dużych zakurzonych flaszeczek w kącie szafki z rupieciami, czasem nieskończona ilość buteleczek i słoiczków zdradza hipochondryczne skłonności gospodarzy.

Apteczka domowa może być bardzo użyteczna — kryje w sobie jednak niebezpieczeństwo leczenia „domowym sposobem" i przez to zaniedbywania poważniejszych spraw chorobowych. Jak często widzi się w szpitalach i ambulatorjach chorych z guzem złośliwym, leczonym dotąd wcieraniem maści, lub z ropowicą palca sięgającą kości, którą leczono okładami, ponieważ palec był „tylko" obrzmiały i bolesny.

Apteczka domowa powinna zawierać niewielką ilość prostych środków, których zastosowanie dobrze znane jest któremuś z domowników oraz powinna służyć do udzielania pomocy tylko w sprawach istotnie błahych oraz w nagłych przypadkach przed przyjściem lekarza.

Taką apteczkę zamierzamy stworzyć dla naszych czytelników.

Przy pracy w gospodarstwie domowem, przy temperowaniu ołówka, goleniu, często zdarza się skaleczenie n. p. palca.

W tych razach zwykle albo instynktownie uciska się rankę drugą ręką, albo biegnie się pod kran z zimną wodą, a następnie zalewa się szczodrze rękę jodyną. Zasady tych zabiegów są słuszne — chodzi o *zatamowanie krwawienia i odkażenie*, postępowanie jednak nie jest właściwe.

Nie należy przesadnie obawiać się upływu krwi z niewielkiej ranki — krew spływając oczyszcza rankę i sprzyja pomyślnemu gojeniu się.

Jeśli ranka jest niewielka, zadana względnie czystem, ostrem narzędziem n. p. nożem, wystarcza odkażenie jodyną (jodynować samą rankę i brzegi, nie całą rękę) i zatamowanie krwawienia przez ucisk (nie ręką!) opatrunkiem: na rankę nakłada się (najlepiej wygotowanemi szczypczykami, pincetą) kawałek wyjałowionej (wolnej od drobnoustrojów) gazy ewent. czysty kawałek płótna, następnie warstwę waty lub ligniny i silnie bandażuje się opaską z gazy lub płótna.

Jeśli krwawienie jest b. obfite i wypływa krew jasno czerwona, tętnicza, należy zastosować ucisk dośrodkowo od miejsca krwawiącego: n. p. przy krwawieniu w obrębie dłoni przewiązać silnie ramię, w obrębie stopy, podudzia — udo. Ucisk najlepiej uzyskuje się przez przewiązanie kończyny rurką gumową, można jednak również zastosować zwykły ręcznik. Taki ucisk ma na celu zmniejszenie ilości dopływającej krwi tętniczej, nie może więc trwać dłużej, niż 2 godziny ze względu na upośledzenie odżywiania kończyny.

Powyższe sposoby tamowania krwawienia — ucisk bezpośredni, zmniejszenie dopływu przez ucisk w oddali, czasem wystarczają, czasem mają znaczenie jedynie jako doraźna, tymczasowa pomoc, niezbędne okazuje się przewiązanie lub zeszycie przeciętych naczyń krwionośnych, co wykonywuje lekarz-chirurg.

Jeśli wypływa krew ciemna, żylna, wystarcza naogół opatrunek uciskowy — należy przytem ułatwić odpływ krwi żylnej, a więc unieść do góry rękę (temblak) czy nogę.

Wracamy do naszego niewielkiego skaleczenia. Zasadniczo wystarcza zapewnienie rance możliwości gojenia się w warunkach jałowych, chirurgicznie czystych; w tym celu odkażamy skórę jodyną, nakładamy jałową gazę. Możemy również przemyć rankę wodą utlenioną, która w zetknięciu z żywą tkanką wytwarza pianę, znakomicie oczyszczającą przez przyciąganie cząsteczek brudu.

Jeśli brzegi ranki oddalone są od siebie (co utrudni ich zrośnięcie się), zbliżamy je przy pomocy plastra: po pokryciu ranki kawałkiem gazy przylepiamy poprzecznie do niej pasek plastra z jednej i drugiej strony do skóry tak, by brzegi ranki przylegały do siebie.

Wszystko wyżej powiedziane odnosi się do niewielkiego (n. p. kilku mm. głębokości) skaleczenia ostrem, czystem narzędziem. Skórę w otoczeniu ranki obmywamy benzyną (przy pomocy waty) względnie eterem.

Jeśli niewielka nawet ranka znajduje się w miejscu, w którem trudno o oczyszczenie i utrzymanie czystości (n. p. owłosiona skóra głowy) lepiej jest odrazu zwrócić się do lekarza.

Każda rana, przekraczająca rozmiary drobnego skaleczenia, zwłaszcza zadana narzędziem o wątpliwej czystości wymaga bezwzględnie pomocy chirurga. Szczególnie niepomyślnie goją się rany o brzegach nierównych, poszarpanych czy zmiażdżonych. Jak wiadomo w otoczeniu człowieka, na skórze jego, przedmiotach, znajdują się stale bakterje. Niewielka ich ilość dostaje się więc do każdej rany, jednak organizm z taką ilością doskonale daje sobie radę. Poszarpane jednak, zmiażdżone tkanki obumierają, stanowią doskonałą pożywkę dla bakteryj; bakterje wywołują ropienie rany, która goi się długo i w najlepszym razie daje w następstwie brzydką, rozległą bliznę. *Każda więc głębsza rana*, zwłaszcza zadana narzędziem tępem (a więc o szarpanych lub miażdżonych brzegach), *musi być powierzona jaknajszybciej lekarzowi*, który wycina brzegi i zakłada szew, przez co uzyskuje się wygojenie w 6—8 dni i cienką, linjaną bliznę.

Dla udzielenia pierwszej pomocy przy skaleczeniu winniśmy zatem mieć w apteczce:

jodynę, wodę utlenioną, benzynę, gazę wyjałowioną, (sterylizowaną — kupuje się w opakowaniu w składzie aptecznym; można sporządzić samemu przez gotowanie zwykłej gazy w wodzie przez 5 minut; gazę przenosi się wygotowanemi szczypczykami do wygotowanego, zamkniętego naczynia) *watę, ligninę, bandaż, plaster i szczypczyki.* Wata i lignina powinny znajdować się w zamkniętych słoikach.

TAJEMNICA URODY, ZDROWIA I SIŁY

Jak osiągnąć zdrowie, siłę i urodę?

Trzy magiczne słowa, w których zawarta jest treść najgłębszych dążeń każdego człowieka. Trzy te pojęcia wiążą się, a nawet pokrywają całkowicie ze sobą. Uroda bowiem jest wyrazem zdrowia, a zdrowie podwaliną siły.

Siła jest także równoznaczna z wolnością. Im bowiem słabsze ciało — powiada znakomity myśliciel, Jean Jacques Rousseau — tem bardziej przewodzi ono duchowi, im zaś jest silniejsze, tem bardziej poddaje się naszej woli. Być wolnym — znaczy więc: posiadać zdrowe i silne ciało.

Te powyższe trzy atrybuty otrzymuje każdy z nas w większym lub mniejszym stopniu w dziedzictwie po naszych rodzicach. Lecz w dużej mierze możemy się przyczynić do ich udoskonalenia, stosując w tym celu ćwiczenia cielesne. odżywiając się racjonalnie i t. d.

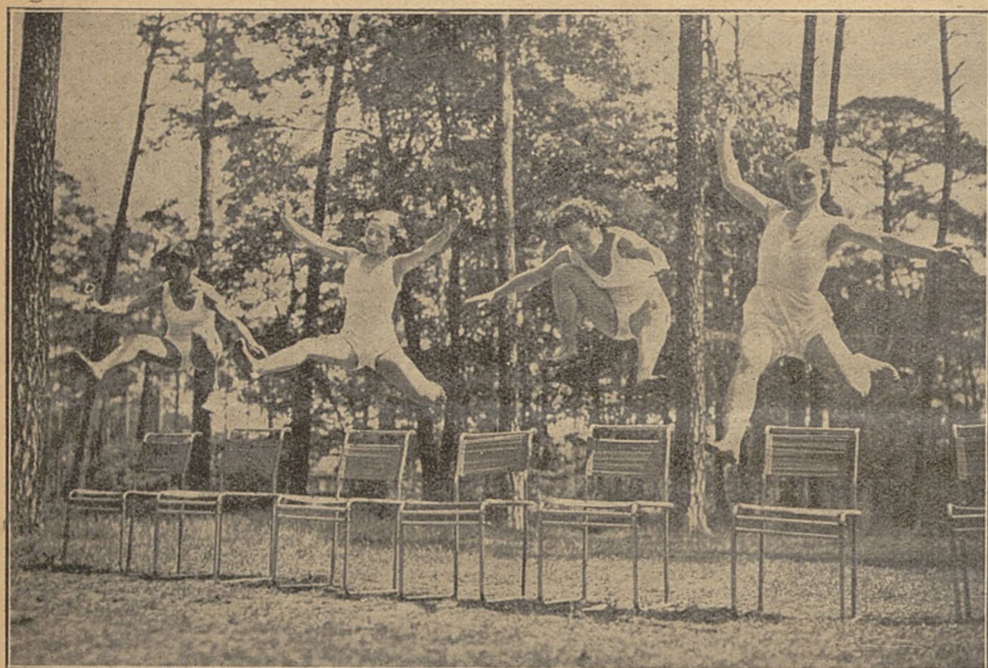
A jednak gdy zalecamy te proste środki, większość z pośród ludzi, którzy odczuwają zmęczenie, osłabienie, odpowiada: „To bezwątpienia, słuszne, ćwiczenia cielesne zaszkodzić nie mogą, lecz cóż można poradzić, jeżeli czas mi na to nie pozwala."

Niestety, ci którzy nie mają czasu na to, ażeby dbać o swoje zdrowie i uniknąć w ten sposób niebezpieczeństwa różnych chorób, które zewsząd na nas czyhają, wcześniej czy później będą musieli znaleźć czas na to, ażeby zająć się swoją chorobą.

Frazes „nie mam na to czasu" nie jest niczem innem, jak wykrętem, za którym ukryte jest zwykłe lenistwo. Kto nie ma czasu, nie chce go zwykle znaleźć. Najbardziej zapracowany człowiek musi znaleźć parę minut czasu dziennie, które winien poświęcić dla swego zdrowia.

Co to jest właściwie gimnastyka?

Gimnastyka ma na celu harmonijny rozwój całego ciała przy pomocy celowych ruchów, które pobudzają energję, wyrabiają siłę woli, rozwijają zręczność, szybką orjentację, wytrzymałość, wiarę



we własne siły i panowanie nad sobą.

Gimnastyka obdarza człowieka pięknem ciałem wraz ze zdrowemi prężnemi, pełnemi odporności, członkami.

Przy pomocy woli osiągnąć można każdy cel. Wola podejmuje decyzję, łamie wszelkie przeciwności, przed któremi osobnik słaby zatrzymuje się bezradnie i ona też toruje sobie drogę wśród najgorszych i najbardziej uciążliwych warunków. Wola jednak musi być poparta odwagą, siłą i zdrowiem, a to wszystko osiągnąć można przez uprawianie ćwiczeń cielesnych.

Silny człowiek stawia zwycięski opór wszelkim chorobom, gdy zostaje przez nie zagrożony. Silny człowiek przeciwstawia się dzielnie wszelkim zmianom temperatury. Gdy ktoś go napadnie, napewno obroni się odważnie i wyjdzie zwycięsko z walki, dzięki swej sile, zręczności i odwadze. Bo gdy człowiek czuje się silniejszy, wzrasta w nim odwaga i wiara w swoje siły, a są to czynniki, bezsprzecznie decydujące w każdej walce.

Nie bacząc na nasze zajęcia, każdy z nas musi znaleźć parę minut czasu dziennie na uprawianie ćwiczeń gimnastycznych. Bez tego niemożliwem jest osiągnięcie zdrowia, urody i siły.

Jeżeli nie macie możności uprawiania sportów, starajcie się przynajmniej parę minut dziennie poświęcić gimnastyce.

Ciało ludzkie jest skomplikowanym mechanizmem, w którym zdrowie, siła i uroda muszą chadzać pospołu.

Liczba ludzi, wiodących niehygieniczny tryb życia jest zastraszająco duża. Któż nie zna tych ludzi, wstających późno, myjących rano tylko koniuszczek nosa, zamiast umycia całego ciała od stóp do głowy, którzy z pośpiechem łykają śniadanie, nie starając się go nawet przyzwoicie pogryźć? Z tym samym pośpiechem wchłaniają obiad, zanieczyszczają swe płuca przez cały dzień dymem papierosów, a wieczorem, nie obmywszy ciała, kładą się do miękkiej pościeli w pokoju, w którym otwiera się okno zaledwie raz na tydzień. Znakomity filozof angielski Herbert Spencer w dziele swem o wychowaniu, wyraża zdumienie z powodu faktu, iż ludzie poświęcają tyle czasu i uwagi hodowli koni, krów i innego bydła, a nie interesują się wcale fizycznem wychowaniem własnych dzieci, ani stanem swojego zdrowia. Nie zważając na doniosłe zmiany, które w tym kierunku zaszły od tamtego czasu, powiedzenie to nadal jest głęboką prawdą w odniesieniu do naszego pokolenia.

Dobrze wyćwiczony człowiek jest bardziej uzdolniony od innych w kierunku obrony swojej osoby przed wrogiemi siłami, które stają na drodze jego życia.

Radość życia.

Niewiele ludzi odczuć umie radość życia. Jak tylko okiem sięgnąć, widzi się wokół siebie nieszczęśliwych, chorych, wiecznie niezadowolonych ludzi, którzy znoszą życie, jak ciężką karę, odczuwają boleśnie jego ciężar, uskarżają się i jęczą ciągle pod brzemieniem swego losu. Rzadko spotyka się człowieka, który rozkoszuje się w pełni swoją egzystencją, rzadko widać człowieka, któryby umiał odczuć radość życia. Każdy z nich ma swoje kłopoty, troski, nieszczęścia i zmartwienia. Jest to bolesna prawda, związana z naszą naturą, z cywilizacją, z konjunkturą ekonomiczną, z naszym sposobem życia, z naszem podejściem do wszystkich spraw i tłumaczeniem zjawisk, zachodzących wokół naszej osoby.

Należy jednak stwierdzić, iż wiele ludzi znosi te cierpienia niepotrzebnie. Większość cierpi z powodu braku zdrowia i woli. Te dwa czynniki, które w sumie mogą uczynić z życia pasmo cierpień, dadzą się usunąć przez ćwiczenia cielesne.

Co to jest hygiena?

Jest to sztuka, która uczy nas utrzymania i polepszenia zdrowia. Przestrzeganie zasad hygieny jest najlepszym środkiem zachowania zdrowia.

Jest to sztuka, która uczy nas utrzymujące ciało w zdrowiu: *oddychanie, trawienie i cyrkulacja krwi*. Powyższe funkcje mogą być wzmocnione, podtrzymane, osłabione lub zakłócone w zależności od warunków i okoliczności, w jakich się znajdujemy.

Oddychanie to akt, przy pomocy którego powietrze, konieczne do ożywienia krwi, dostaje się do organizmu. Powinniśmy starać się unikać miejsc, gdzie powietrze jest zepsute, wietrzyć dostatecznie nasze mieszkania i wdychać powietrze pełną piersią.

Trawienie w wielkiej mierze zależne jest od naszego pokarmu i dlatego winniśmy kłaść duży nacisk na odpowiednie odżywianie. Nie wchodząc w drobiazgi, chciałbym w ogólności zwrócić uwagę na to, iż jadamy zbyt wiele mięsa, co jest przyczyną wielu chorób wewnętrznych. Powinniśmy jadać o wiele więcej jarzyn, lecz całkowite powstrzymanie się od mięsa też nie jest wskazane, gdyż mięso w umiarkowanej ilości jest cennym środkiem odżywczym. Nie powinno się jadać zbyt wiele, a wskaźnikiem w tym względzie winien nam być apetyt.

Co się tyczy napojów, to najlepszym z nich jest czysta woda.

Obieg krwi jest funkcją, mającą na celu doprowadzenie krwi do każdego punktu w naszem ciele. Krew ta potem zewsząd zbiega z powrotem do serca. Czasem krew płynie zbyt szybko, czasem zaś natrafia na przeszkody, które zwalniają jej obieg. Ożywiona działalność pobudza obieg krwi, bezczynność przyczynia się do leniwszego obiegu.

Ubranie. — Nasz ubiór ma więcej na celu ozdobę, aniżeli racjonalną ochronę

przed zmianami temperatury. Ubranie odgrywa jednak wielką rolę w hygienie. Powinno ono być luźne i niezbyt przylegające do ciała, ażeby nie hamowało w żadnem miejscu swobodnego obiegu krwi.

Kąpiele. — Jednym z warunków racjonalnej hygieny jest zachowanie skóry w czystości. Przez pory (drobne otwork') znajdujące się na powierzchni skóry odbywa się ciągła wymiana powietrza między organizmem, a światem zewnętrznym. Przez skórę wydzielają się także ciała nieużyteczne w postaci potu i gazów, a gdy otwory skóry są zaczopowane kurzem i nieczystościami, ma to bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie.

Bardzo zdrowe są zimne kąpiele i prysznice, szczególniej stosowane natychmiast po ćwiczeniach gimnastycznych — nie powinny one jednak trwać dłużej, niż parę minut: trzy do pięciu najwyżej.

Oprócz kąpieli w wodzie istnieją jeszcze kąpiele powietrzne i słoneczne. O korzyści dla zdrowia, płynącej ze stosowania tych kąp eli, pisało się w ostatnich czasach tyle, że nie będziemy już więcej o tem wspominali.

Zęby nie powinny być zaniedbywane: należy je czyścić szczoteczką rano i wieczorem, gdyż od dobrego stanu zębów zależne jest dokładne zmiażdżenie pokarmu, przez co staje się on strawniejszy.

Nie należy zapominać także o *paznokciach i włosach*. Starajmy się zawsze utrzymywać je we właściwym porządku.



Sztuka snu. — Zdawałoby się, iż czynność spania należy do takich, których nikogo uczyć nie trzeba. Takie twierdzenie jest niesłuszne. Spać racjonalnie nie każdy potrafi, tylko mała liczba ludzi poszczycić się może tą umiejętnością.

Sen jest jedną z najważniejszych funkcyj organizmu. Podczas snu siły nasze zostają odbudowane, co daje organizmowi możność dalszej pracy. Ażeby sen był zdrowy, trzeba do niego odpowiednio się ułożyć, gdyż pozycja we śnie posiada ważne znaczenie. Większość ludzi przyzwyczajona jest spać niewłaściwie i wiele potem cierpi z tego powodu. Część lekarzy utrzymuje, iż człowiek powinien sypiać zupełnie nago. I ja daleko nie odbiegam od tego poglądu. W każdym razie koszula nocna winna być lniana, przy szyi zupełnie wolna i nie powinna ona w żaden sposób hamować oddechu. Nie należy sypiać na lewym boku, gdyż to utrudnia działalność serca. Nie trzeba rąk unosić wgórę, gdyż to męczy niepotrzebnie ich muskulaturę i przeszkadza w oddychaniu. Nie zakładajcie nogi na nogę i nie zginajcie ich także podczas snu. Nie zasypiajcie, leżąc na brzuchu, gdyż przyczyniacie się do skrzywienia kręgosłupa i utrudniacie oddychanie.

Najlepsza pozycja do snu jest wedle mego zdania grzbietowa, z nogami wyciągniętemi i z rękami opuszczonemi wzdłuż ciała. W ten sposób unikamy ucisku jakichkolwiek organów wewnętrznych, a ciało może należycie wypocząć. Niektórzy lekarze utrzymują, iż najlepszą pozycją jest lekkie pochylenie na prawy bok, ciało wyciągnięte, lecz przytem nie sztywne.

Powinniśmy ciągle pamiętać, iż na silny łańcuch złożyć się może tylko silny szereg ogniw. Także i w ciele człowieka każdy członek powinien być mocny i piękny, ażeby razem stwarzały harmonijną całość. Ćwiczmy więc codziennie potrochu: kwadrans czasu rano i kwadrans wieczorem — jest to niewiele, a przynosi korzyść tak wielką.

Dr. Raymond Delâtre

O RACJONALNEJ PIELĘGNACJI TWARZY

Czarne punkty na nosie, ropne krostki na czole, na granicy włosów, zjawiające się zawsze akurat przed pójściem na bal, przed „Jego" wizytą, zgrubiałe czerwone półksiężyce w kącie pomiędzy nosem a policzkiem, brzydki, szorstki i nieczysty podbródek — ileż to nam sprawia zmartwień i przykrości. Coprawda drobnostka, ale jednak... Dawniej się mówiło: „Przejściowy wiek", albo: „Gorąca krew" albo: „Zbyt cnotliwe życie" i koniec. A dzisiaj kobiety niepracujące „uprzywilejowane" chodzą do kosmetyczek, kobiety zaś pracujące przysypują twarz obficie pudrem, aby zakryć brzydkie zmiany, na noc smarują kremami lub maściami, idąc na lep barwnej reklamy, później zaś łzami oblewają nowe szpetne krosty, wywołane przez nieodpowiedni środek piękności, a potem znów dużo kremu, dużo różu, dużo pudru, dużo... i t. d. To nie jest właściwe postępowanie.

Zagranicą, we Wiedniu, Budapeszcie coraz mniej spotyka się w biały dzień twarzy kobiecych, tak bardzo powleczonych maquillage'em, jak u nas. Starannie oczyszczona cera, dobrze utrzymane włosy, wypielęgnowane zęby, róż, karmin jedynie w ilościach, mogących wzbudzać podejrzenie co do naturalnej czerwieni ust — „un soupçon" — oto twarz współczesnej kobiety pracującej. Ideał ten osiągnąć można drogą racjonalnego pielęgnowania skóry sposobami domowemi, pod hasłem „Jaknajmniej czasu, jaknajlepsze wyniki".

Omówię tu zasady leczenia najczęściej spotykanych defektów cery wymienionych na początku, a powstających na tle łojotoku twarzy — seborrhoea faciei. Istota schorzenia polega na nadmiernem wydzielaniu tłuszczu; w rozszerzonych gruczołach łojowych gromadzi się wydzielina, kurz, brud, tworząc wągry; dostają się tam łatwo bakterje, prowadząc do powstawania ropnych krostek; zakażenie z jednej krostki szerzy się na większy obszar twarzy; twarz jest tłusta, świeci się. Sprawa chorobowa ustępuje w lecie pod wpływem słońca, w zimie zaś nasila się.

Każde racjonalne leczenie należy zacząć od usunięcia przyczyny. Należy więc zwrócić uwagę na stan przewodu pokarmowego. Zaparcia bowiem często powodują występowanie zmian skórnych spowodu wchłaniania się do krwi różnych substancyj jadowitych, zalegających w jelitach. Należy bowiem zawsze pamiętać, że skóra jest narządem, pozostającym w ścisłym związku z całym ustrojem człowieka, że podobnie, jak obłożony język, zimne nogi lub bóle głowy — również zła cera może być przejawem głębszych zmian chorobowych w ustroju (niedokrwistości, zaburzeń miesiączkowych i t. d.), które należy koniecznie zwalczać.

Następnym etapem naszej pracy jest leczenie lokalne, które ma na celu usunięcie łojotoku i zmian powstających na jego tle oraz zapobiegawczą pielęgnację cery. Najlepszym środkiem leczniczym, zwalczającym łojotok jest siar-

ka. Stosuje się więc ją na szeroką skalę w postaci różnych maści, ostatnio zaś w postaci płynu, jako t. zw. wodę Kumerfelda. Ma ona tę przewagę nad maściami, że nie brudzi i nie tłuści pościeli i włosów, a prócz tego pozwala na stosowanie siarki w dużo większem stężeniu bez obawy wywołania podrażnienia skóry.

Nr. 1 Rp. Camphor. trit.
Gum. arab. aa 6,0
Sulfur. praecip. 20,0
Aquae calcis 200,0

W płynie tym maczamy wacik i starannie nacieramy twarz na noc; zrana zmywamy twarz porządnie gorącą wodą i mydłem leczniczem (np. przetłuszczonem Malinowskiego, Karpińskiego lub innem). W ciągu dnia kilka razy przecieramy twarz roztworem

Nr. 2. Ac salicyl. 1,5
Resorcini 1,0
Spirit. vini 60⁰ 50,0

Pod wpływem takiego postępowania cera stopniowo będzie się poprawiać. Część wągrów usadowionych głęboko należy usunąć mechanicznie. W tym celu kupujemy specjalną łyżeczkę; przyrządzik ten przed użyciem należy odkazić spirytusem salicylowym. Nie wolno pod żadnym pozorem wyciskać ropnych krost, gdyż może to spowodować rozsianie zmian po twarzy, a niekiedy i gorsze komplikacje.

Gdy cera poprawi się już dostatecznie (znikną krosty, duże wągry i t. d.) można odstawić wodę Kumerfelda i poprzestać na myciu gorącą wodą z odpowiedniem mydłem, przecieraniu twarzy płynem nr. 2 na noc, przysypując twarz zasypką następującą:

Nr. 3. Ac. tannici 1,0
Zuni oxyd. 5,0
Talci reneli 30,0

Niekażda naturalnie cera reagować będzie na to leczenie w sposób jednakowy. Niektóre panie już po dwóch tygodniach śmiało poddadzą twarz swą krytycznym i badawczym spojrzeniom znajomych, inne nieco dłużej będą musiały czekać na tę chwilę triumfu.

Jak już wspomniałam skóra łojotokowa odznacza się łatwością powstawania ropnych krost, które przed przystąpieniem do leczenia cierpienia podstawowego powinny być usunięte. Poleca się robić okłady na twarz z grubych, płóciennych gałganków, maczanych w bardzo gorącym naparze rumianku. Zabieg ten powinien być wykonywany w ciągu kilku dni po godzinie. Pod wpływem takiego postępowania krosty ropne w ciągu kilku dni znikną.

Istnieje cały szereg pań, u których sprawa łojotokowa cechuje się wielką uporczywością: ropne krostki są głębokie, trwają długo, ustępują z pozostawieniem blizenek. W tych niepomyślnych przypadkach leczenie domowe zawiedzie; należy tu stosować cały arsenał środków bardzo silnych, co możliwe jest jedynie pod ścisłą kontrolą lekarza specjalisty.

Szybkiej poprawie cery sprzyjać będzie przestrzeganie djety, mianowicie należy zrezygnować z potraw kwaśnych, ostrych, pieprznych, konserwów i t. d. a spożywać natomiast dużo jarzyn, owoców, przetworów mlecznych.

Na zakończenie podam tu skład kremu stosowanego chętnie przez panie o cerze już wyleczonej lub wogóle zdrowej 2—3 razy w tygodniu na noc.

Nr. 4. Kamfora sproszkowana 2 części
Parafina 2 „
Gliceryna 2 „
Biały wosk 5 „
Biała wazelina 6 „
oraz dowolna substancja wonna.

Dr. Mikron.

Małżeństwo w obliczu nowej moralności

Przemiany życia małżeńskiego.

Ludzie, obserwujący powierzchownie bieg życia, mogliby nam zadać pytanie, czy przysługuje nam wogóle prawo zabierania głosu w kwestji nowoczesnego małżeństwa. Słyszymy często takie uwagi: „ludzie są wciąż ci sami i małżeństwo naszej epoki niczem szczególnem nie różni się od małżeństwa naszych ojców. Istniały po wsze czasy stadła szczęśliwe i nieszczęśliwe, wierne żony i niewierni mężowie i naodwrót: wierni mężowie i niewierne kobiety. Odwieczny konflikt obu płci zawsze polegał na tem samem zagadnieniu“.

Wystarczy jednak pobieżny rzut oka na dzieje związku małżeńskiego, ażeby przekonać się o kompletnej fałszywości takich poglądów. Jak wszelkie inne formy życia społecznego, rodzina podlega także kolejnym przemianom. Prąd czasu podmywa stare wały ochronne i stwarza nowe drogi, żłobi kręte ścieżki i nakazuje szukania nowych wyjść. Nie możemy zaprzeczyć temu, iż przechodzimy okres reformy życia seksualnego, który ma charakter bodaj rewolucyjny, a nie kroczy drogą powolnej ewolucji.

Popęd płciowy, przez tak liczne wieki zagłuszany, ciemiężony, będący w pogardzie, jest obecnie uznany za nawskroś ludzki i zgodny z moralnością. Nikt nie wstydzi się przyznać do tego, iż jest istotą, ulegającą bodźcom seksualnym; człowiek współczesny ma odwagę przyznania się do swych odwiecznych prainstynktów.

Kobiety, które zwykły na pytania ginekologa lub psychoanalityka, dawać pruderyjne odpowiedzi, że obce im jest uczucie miłości cielesnej, że są nawskroś obojętne w tej materji — obecnie, już w pierwszej rozmowie podkreślają swoją zmysłowość lub też żalą się na to, że nie są w stanie rozpalić się do tego stopnia namiętności, która pozwala na osiągnięcie szczytu rozkoszy seksualnej.

Kobieta zimna nie jest już więcej wzorem cnoty, godnym naśladowania. Raczej czuje się upośledzona i uważa te swoje skłonności za rodzaj nieszczęśliwej choroby. Większość obłudnych konwenansów, osłaniających nasze życie płciowe, została już usunięta. Przesadna skromność już nam nie imponuje, raczej wydaje się być śmieszna, a któraż kobieta chciałaby się narazić na zarzut śmieszności? Obecnie — obłudę stosuje się w odwrotnym kierunku: kobiety zimne odgrywają rolę namiętnych, impotenci zaś starają sobie nadać pozory mężczyzn, mających duże doświadczenie erotyczne. Rewolucja życia płciowego stworzyła typ donżuana, nie będącego nim w rzeczywistości i typ Messaliny*), za którym skrywa się poczciwa mieszczka, uzbrojona we wszystkie cnoty konwencjonalnej moralności. Psychoanalityk zdziera maskę z tych symulantów namiętności: z erotycznego kłamcy, z mężczyzny, który uchodzi za niebezpiecznego uwodziciela i z kobiety, która pod szminką kokoty ukrywa oblicze filisterskie.

Nieodłącznem zjawiskiem, towarzyszącem każdemu postępowi, jest fakt, iż stwarza on jednocześnie karykaturę na samego siebie.

Lecz postęp nadejść musiał. Ludzkości kulturalnej zagrażało niebezpieczeństwo zagłady, grożące ze strony spętanej bestji seksualizmu. Reakcja wywołuje kontrakcję. Odpieczętowanie zduszonego źródła pełnego życia stało się koniecznością.

I zjawili się wodzowie, którzy, jak ongiś Mojżesz, pragnęli nas wyprowadzić z pustyni ascetyzmu do ziemi obiecanej wolnego użycia...

Ewolucja rozwoju duchowego.

Istnieje prawo, głoszące, iż nie przewodnicy wiodą ku postępowi, lecz potrzeba czasu wytwarza dopiero przywódców. Przez to jednak nie zmniejsza się ani na jotę wielkość wodzów. Ażeby lawina potoczyła się ze szczytu w doliny, nie wystarczy na to jedna kula śniegu: musi się zebrać cała masa śniegu, która z kuli wyrośnie w olbrzymią lawi-

*) Żona cesarza rzymskiego. Klaudjusza, znana ze swego wyuzdania erotycznego. *(Red.)*

nę. Wtedy wystarczy, aby na jej szczycie ptak ruszył skrzydłem i strącił nieco śniegu, a runie natychmiast w dół cała skupiona, czekająca tylko na to lekkie pchnięcie — masa wiszącej lawiny. Wszelako pozostaje wielką zasługą genjalnych badaczy to, iż umieli oni zrozumieć nakazy chwili i wystąpić odważnie wbrew całej, oficjalnej opinji. *Krafft - Ebing, Freud, Havelock - Ellis, Bloch, Forel* i inni kładli pierwsze podwaliny pod dzieło wewnętrznego wyzwolenia ludzkości od zastarzałych przesądów. We wszystkich krajach powinny im być wznoszone pomniki, przez tych wszystkich ludzi, których wyzwolili oni z nędzy, w jaką pogrążył ich zduszony popęd płciowy. Dowiedli oni ludzkości, iż wolność zewnętrzna, o którą walczyła ona tak usilnie w ciągu wieków — jest niczem dla jednostki, jeżeli jej nie towarzyszy *wyzwolenie wewnętrzne*, stanowiące najważniejszy atrybut dla pełnego, całkowitego rozkwitu człowieka.

Wolność wewnętrzna.

Przez powyższe miano wyzwolenia wewnętrznego rozumiem wszelką walkę przeciw zakorzenionym przesądom, śmiesznym zwyczajom, za któremi skrywa swe ohydne oblicze współczesna moralna" hipokryzja.

Zachodzi odrazu pytanie: jak to się stało, że ludzkość skojarzyła seksualizm z grzechem, stawiając te dwa pojęcia zawsze obok siebie? Skąd pochodzi ta ustawicznie toczona walka przeciw najistotniejszemu, najsilniejszemu ze wszystkich instynktów ludzkich? *Nietsche* czyni za to odpowiedzialnem chrześcijaństwo. Ten pogląd jest zgoła fałszywy, na co wskazuje już historja wygnania Adama i Ewy, zamieszczona w Starym Testamencie na samym początku. Zajrzyjmy do najstarszych kronik świata — sięgnijmy aż w zamierzchłe dzieje przed tysiącleciami, wszędzie ujrzymy to samo — bogowie i święci okupują swoją świętość przez zahamowanie naturalnych popędów płciowych.

Ascetyzm w każdej postaci prowadzi do świętości! Ten fakt pozwala nam dojrzeć, iż przez zagłuszanie instynktu płciowego, człowiek prowadzi swą odwieczną walkę ducha przeciw materji. Gdy człowiek pragnął wznieść się do Boga — popęd płciowy napominał mu, iż jest przykuty do ziemi, że jest niewolnikiem materji. Ażeby wznieść się ponad ziemię i bujać w przestworzach, trzeba pozbyć się cielesności, trzeba usunąć niezmienne prawo ciążenia. Instynkt płciowy napomina nam o tem, że jesteśmy tylko śmiertelnemi istotami, zwalczmy go więc, a staniemy się podobni bogom! Religja, jako przedstawicielka boskości, musiała więc nałożyć pęta seksualizmowi. Nie mogła go jednak ujarzmić całkowicie, lecz ograniczyła jego zapędy, wtłoczyła go w jarzmo reguł i przykazań, i przez kapłanów został on dozwolony ludziom tylko przy akompanjamencie pewnych ceremonij — i w ten sposób powstała ta instytucja, którą nazywamy obecnie mianem „małżeństwa".

Monogamiczna forma małżeństwa — jedynem rozwiązaniem.

Wszystko, co istnieje, ma prawo do swojej egzystencji. Małżeństwo nawet i w obecnej swej, złej formie — ma prawo do bytu. Należy na nie spoglądać, jak na rezultat niezliczonych doświadczeń, jako na kompromis pomiędzy urojonym grzechem, a niezwyciężalnym popędem płciowym, jako na podstawową komórkę społeczną, której nie możemy zburzyć, gdyż na jej miejsce nie znamy nic lepszego.

Nie może być mowy o zburzeniu małżeństwa, chodzi tylko o reformy obyczajowe, jeżeli skonstatujemy, że obecne formy życia małżeńskiego nie odpowiadają wymaganiom naszych czasów.

Jest jasną rzeczą, iż formy te są przestarzałe i muszą być usunięte, ażeby życie małżeńskie weszło na nowe tory. Muszę odrazu na wstępie podkreślić: *Małżeństwo monogamiczne zawsze zostanie idealnem i wyłącznem rozwiązaniem tego zagadnienia.*

Lecz, że rewolucja stosunków małżeńskich grozi nam, że jest już nawet w drodze — nie może nikt zaprzeczyć, kto usłucha wymowy cyfr statystycznych. Cyfra rozwodów wzrasta zastraszająco. *Lindsay* i *Erans* podają w swej doskonałej publikacji „Bunt młodzieży" cyfry te na wysokość 30—40%. Na 1000 małżeństw w Ameryce rocznie wypada 300 do 500 rozwodów, w zależności od ustawodawstwa rozwodowego, jakie istnieje w poszczególnych stanach. Te cyfry są miarodajne nietylko dla Ameryki. W Europie także wzrasta liczba rozwodów — choć uzyskanie rozwodu u nas — wyłączywszy Rosję — należy do rzeczy trudnych.

Obawa przed małżeństwem.

Należy wziąć pod uwagę jeszcze jedno społeczne zagadnienie: „strach przed małżeństwem", które teraz rozprzestrzenia się coraz bardziej i wyrasta do granic problematu natury społecznej. Tyczy się to nietylko mężczyzn, ale także i kobiet. Brzmi to może, jak paradoks: istnieje obecnie spora ilość dziewcząt, która wybiera chętniej stosunek miłosny, niż zamążpójście. Ta rozpowszechniona obawa jest wynikiem dużej ilości nieszczęśliwych małżeństw. Partnerzy, którzy rozczarowali się w swem szczęściu małżeńskiem, szukają go obecnie u swych dzieci. Lecz tylko szczęśliwi rodzice pobłogosławieni są szczęśliwem potomstwem. Dzieci nerwowe rodzą się zawsze w nieszczęśliwych małżeństwach! Jest to zasada niewzruszona, którą pojąłem po trzydziestu latach swej pracy na polu psychoanalizy. Dzieci ze stadeł małżeńskich, których pożycie było nieszczęśliwe, cierpią potem z powodu „strachu przed małżeństwem".

Ze swoich osobistych przeżyć wiem, jak podziałał na mnie przykład szczęścia małżeńskiego rodziny, w której wzrastałem. Odczułem bardzo wcześnie tęsknotę za własnym domem i żoną i z trudem doczekać się mogłem chwili, w której zawarłem sam małżeństwo. Jest charakterystyczne, iż ludzie, cierpiący na „obawę przed małżeństwem" potem czują się w niem doprawdy źle. Przebierają tak długo, zastanawiają się, ważą swą decyzję, wyszukują rozmaite preteksty, aż — któregoś dnia, na oślep rzucają się w awanturę małżeńską, która dopiero przekonywa ich na dobre o słuszności swojej „obawy przed małżeństwem". W rzeczywistości jednak winnym jest tutaj nieodpowiedni wybór partnera życiowego. Ci ludzie stracili zaufanie do swego instynktu. Ulegają oni podszeptom otoczenia, szukają zalet nieistotnych, które nie odpowiadają ich „wewnętrznemu pociągowi płciowemu", gdyż każda jednostka ma w sobie utajone pragnienie swoistej miłości. Gdy zostaje oną zaspokojona, człowiek czuje się szczęśliwy.

Te utajone i znane nam pragnienia miłosne u obu płci z biegiem setek lat przybrały bardzo skomplikowaną postać. W ogólności można stwierdzić: *Wymagania, jakie stawiamy dziś sztuce kochania i intelektowi, są znacznie bardziej wygórowane, niż przed dawnemi laty.* Można stwierdzić następujące zasady: *Kobieta żąda dziś więcej w sztuce miłości, mężczyzna wymaga od kobiety więcej w dziedzinie intelektu.*

Wyzwolenie kobiety.

Współczesne dziewczęta nie wstępują obecnie w małżeństwo, bez pewnych doświadczeń. Niektóre z nich, mają za sobą już pewną sumę własnych przeżyć. To potwierdzają moje badania, o tem też opowiada wiele wspaniała książka *Lindsey'a.* Są one kompletnie uświadomione, obeznane z wielu tajnikami miłości w skali jaknajbardziej rozpiętej, znają słabość i siłę mężczyzny i nie pozwalają się oszukiwać. Gdy wychodzą zamąż, domagają się swych praw seksualnych. Często nawet domagają ich się zgóry. Liczba dziewcząt, wstępujących w stanie dziewiczym w związek małżeński, maleje z dnia na dzień. Nadszedł kres kobiecej niewoli płciowej! Równe prawa dla obydwu płci! Wedle mojego doświadczenia, dziewictwo zostaje coraz niżej szacowane. (W niższych sferach społecznych nie istniało ono nigdy). Jeżeli mi pozwolą przytoczyć cyfry, praktyka moja poucza mię, iż 30% mężczyzn żonatych, pozostających pod moją kontrolą, poznało swe żony w stanie dziewic. Większość mężczyzn była o tem powiadomiona przed ślubem, inni nie in-

teresowali się tem wcale, inni jeszcze nie umieli tego skonstatować z pewnością — to zjawisko wskazuje na to, iż nasza epoka kulturalna nie przykłada do tego wielkiej wagi.

Wyzwolenie kobiety w tym sensie jest rzeczą oczywistą. Dziewczęta żądają dla siebie tych samych praw, jakie przysługiwały dotąd młodzieńcom. Nie można na to zamykać oczu i szkoda czasu, aby wdawać się w rozprawy na temat wyższości „dawnych, dobrych czasów“.

W końcu pragnę zwrócić uwagę na jeszcze jeden ważki moment. Granica wymagań miłosnych przesunęła się nietylko na dół, lecz podniosła się także w górę. Nietylko młodość burzliwie domaga się swych praw na wyżycie się seksualne i starość nie myśli z nich zrezygnować!

I znów widzimy, że prąd czasu stwarza odpowiednich twórców i odpowiednie odkrycia. To nie przypadek, że w naszej epoce żyją Steinach, Woronow, Doeppler, — mężczyźni nie chcą się zestarzeć! Nie chcą oni wyrzec się swych praw do miłości. Starzec o siwych włosach, uczący się przy siedemdziesiątce tańczyć, nie należy do wyjątków. Minęły czasy, gdy 50-letni mężczyzna tylko w dzień swych srebrnych godów, lub na weselu dziecka swego, odważył się puścić w pląsy. Dziś wirują pary matron i siwowłosych w takt rytmiczny jazzu. A że modne tańce są wyrazem naszych przeżyć erotycznych — o tem wie już każdy podlotek, stawiający pierwsze kroki na lekcji tańca.

Kobiety także nie chcą się zestarzeć. Przed trzydziestu z górą laty we Francji miała miejsce sensacja: powieściopisarze uznali, iż kobieta czterdziestoletnia może jeszcze być objektem pożądania i może też wywoływać rozmaite tragedje miłosne; dziś kobieta czterdziestoletnia dopiero czuje się młodą.

Instytuty piękności kuszą ze wszech stron kobietę, obiecując jej młodość i urodę. Walka ze starością rozgrywa się na wszystkich frontach. Zmarszczki zostają usunięte przez masaż i operacje, nosy zostają formowane na nowo, piersi wracają do swych poprzednich, ponętnych kształtów.

Ubiór zaciera granicę pomiędzy starością i młodością. Matka nosi suknię tę samą, co córka, babka spaceruje w sportowym kostjumie, a u boku jej dziadek odmłodzony: włosy ma ufarbowane, twarz wygoloną, tak, iż wszelkie ślady starości są nazewnątrz niewidoczne.

To stwarza nowe perypetje małżeńskie, w których młodość miesza się ze starością, stwarza materjał podatny do tragedyj rodzinnych, wiedzie ku rywalizacji między starymi, a młodymi — co jest może najważniejszą oznaką naszych czasów pod każdym względem.

Byłoby błędem mniemać, iż z tego powodu uległo pogorszeniu współżycie mężów z żonami. Nie. Tragedje odbywają się na oczach opinji, sprzeczności staczają ze sobą otwartą walkę. Ileż to dramatów rozgrywa się codzień, gdy partnerzy odchodzą z sercami złamanemi, choć oboje są niewinni? Czyż nie jest tedy obowiązkiem przywódców i lekarzy, ażeby w tym momencie zabrali głos i wskazali ludzkości nowe drogi, wiodące ją do wyzwolenia?

(Dalszy ciąg nastąpi).

Dr. Wilhelm Stoeckl

Egzotyczne śluby i małżeństwa

WOLNOŚĆ KOBIET W TYBECIE

Krótki nasz reportaż zaczniemy od mieszkańców Tybetu, o których słynny badacz Harrison Forman opowiada interesujące historje. Wielu podróżnych, którzy zwiedzili Tybet, stwierdza zgodnie, że chociaż religja tybetańska odgrywa w życiu jej wyznawców dominującą rolę, małżeństwo jako takie jest od niej całkowicie niezależne i odbywa się bez błogosławieństwa kościoła.

Przyczyn tego dziwnego zjawiska należy szukać może w istnieniu różnorodnych form związków małżeńskich, które w tym dziwnym kraju dają kobiecie nigdzie niespotykaną swobodę i niezależność.

Przedewszystkiem może Tybetanka w każdej chwili otrzymać rozwód od swego męża czy mężów i powrócić do rodziny, która w oczekiwaniu korzystniejszego lub bardziej interesującego małżeństwa przyjmie ją zawsze z otwartemi ramionami.

Jest ona bezsprzecznie jedynym panem i władcą ogniska domowego. To też dzieci, jeśli je spytać o nazwisko, wymieniają zawsze matczyne — ojciec nie wchodzi tu w rachubę. W tym „zakazanym“ kraju monogamja jest równie normalnem zjawiskiem, co i poligamja, zaś poliandrja i małżeństwa próbne, zawierane na pewien okres czasu — najczęstszym typem.

Skoro młodzian uważa się za dojrzałego do związku małżeńskiego, szuka towarzyszki. Znajduje ją zazwyczaj łatwo. Pamiętać należy o jednem: małżeństwo w tym kraju nie ma w sobie nic z naszego romantyzmu, z jego upajającej poezji miłosnej — jest zwyczajną tranzakcją handlową. Tybeńczyk nie potrzebuje lamy dla uświęcenia swego związku. Cały oficjalny ceremonjał ogranicza się do podpisania umowy i jest następstwem pewnych obrzędów czysto formalnych, które podajemy poniżej.

W otoczeniu oddanych towarzyszy, kandydat na męża podjeżdża konno do namiotu wybranej przez siebie dziewczyny. W dogodnej chwili porywa ją na siodło i, trzymając w silnych ramionach, unosi do swego domu, przy akompanjamencie hałaśliwych okrzyków rodziny porwanej, i całego osiedla, które oburza się pozornie na ten gwałt, zgóry już przygotowany i oczekiwany. Po spełnieniu tego obrzędu obie strony zasiadają w najlepszej zgodzie do wspólnego stołu i zajadają baraninę, gęsto zakrapianą wódką.

Od tej pory młoda para uchodzi za legalne małżeństwo, ale jeszcze prowizoryczne, tak.... tytułem próby. Dopiero jeśli panna młoda po upływie trzech dni wspólnego pożycia nie zmieni swego zdania co do trafności zrobionego wyboru i nie zapragnie powrotu pod dach ojcowski, małżeństwo staje się ważne i prawomocne.

Kobieta tybetańska może w razie potrzeby zaślubić dwu, nawet trzech braci równocześnie. Ten rodzaj małżeństwa jest szczególnie korzystny ze względu na skupienie większych majątków w jednej rodzinie. Są jednak i inne powody, które usprawiedliwiają tak rozpowszechnioną tu poliandrję: częste i długotrwałe podróże małżonków tybetańskich. Podczas, gdy jeden brat znajduje się w odległości kilkuset kilometrów od domu i nieraz długie miesiące spędza w górach, w walce z potężnym żywiołem lub nieprzyjacielem, drugi brat staje się automatycznie panem wszystkich jego włości i rodziny. W ten sposób powstają właśnie małżeństwa prowizoryczne, rzekłbyś „zastępcze“, które Tybetańczyk przyjmuje z nadzwyczajną pogodą, bez cienia jakiejkolwiek zazdrości.

Weźmy dla przykładu średnio zamożną rodzinę, tak charakterystyczną dla stosunków azjatyckich. Toż to prawdziwy gwarny i pstrokaty rój! Jeden syn żeni się z młodą kobietą i żyje w doskonałej harmonji ze swoją wybranką. Zachęcony jego przykładem, drugi syn robi to samo i także nie narzeka. To samo — trzeci... W ten sposób kilka małżeństw żyje razem pod jednym dachem, dom prosperuje. Kobieta jest tu równocześnie żoną wszystkich mężczyzn z którymi współżyje, każdy zaś mężczyzna może wybrać dla siebie tę, która w danej chwili najbardziej mu odpowiada. Dzieci należą do rodziny — o jakiejś przynależności do ojca lub matki niema

mowy. Ponieważ przy małżeństwie wchodzą w rachubę względy czysto materjalne i są jego jedyną podstawą i celem, niektórzy są skłonni uważać poligamję praktykowaną w Azji za bardziej trwałą i pożyteczną niż nasza monogamja.

MAŁŻEŃSTWO W ARABJI

Djuna Barnes opowiada w swojej ciekawej książce p. t. „Ryder", że jedynym naprawdę godnym pamięci dniem dla młodej dziewczyny arabskiej, jest dzień jej ślubu, najszczęśliwsza chwila całego życia. Bardzo często u mahometan zaręczyny następują zaledwie w kilka lat po przyjściu na świat, a na kobiercu ślubnym stają dzieci jeszcze nieletnie. Nie można jednakowoż uważać tego za regułę.

Zdarza się bowiem, że młoda Arabka, mająca lat piętnaście, nawet dwadzieścia, nie jest jeszcze zaręczona i zaczyna się nawet niepokoić. Z obliczem przysłoniętem woalką spędza długie godziny u okna rodzinnego domu, i czarnemi jak węgiel oczyma ogarnia cierpliwie szeroki horyzont rosłonecznionego miasta. Czy ojciec jej będzie bogatym kupcem, czy tylko nędznym poganiaczem bydła, jest pewna, że kiedyś nadejdzie dzień, w którym usłyszy oczekiwaną propozycję, i będzie mogła swobodnie wybrać albo odrzucić. Słynne „nikah" — prawo posiadania i współżycia małżeńskiego przysługuje z chwilą, gdy obie rodziny dojdą do porozumienia. Do tego nie są potrzebne ani oficjalne uroczystości, ani żadne obrzędy. Umowę zawierają rodzice młodej pary, względnie pośrednicy, których znaczenie u arabów jest bardzo wielkie. Posag (mahr) może stanowić równie dobrze sztuka bydła domowego, jak i bogate domostwo wartości kilku tysięcy piastrów.

Nikt, choćby zajmował najwyższe stanowisko, nie może mieć więcej niż cztery żony, co mu zresztą nie przeszkadza mieć tyle niewolnic ile zechce. Skoro wszystkie szczegóły i przygotowania są już poczynione, wyznacza się datę ślubu. Narzeczonę zawiadamia się kilka dni przedtem, by przez post i modlitwę mogła stanąć „czysta i nieskalana" przed przyszłym swoim panem, którego najczęściej nigdy jeszcze nie widziała. W dniu oznaczonym włosy i palce panny młodej są przybrane w srebrne bransoletki, których wesoły pobrzęk rozbrzmiewa po całem mieszkaniu. Twarz jej jest misternie wymalowana, tak jak to tylko na Wschodzie potrafią. Oczy toną pod osłoną czarnych rzęs, włosy daleko niosą upojny zapach wonnych olejków. Dłonie i nogi, po kostki wymalowane w rozmaite desenie, nadają jej prawdziwie orjentalny i fantastyczny wygląd. Wdzięcznie wygląda przystrojona w długą białą jellaba — i miękki jedwabny kaftan.

Orszak ślubny tworzy się dopiero pod wieczór po licznych i wystawnych przyjęciach w domach państwa młodych. Narzeczona przyjmuje przyjaciółki, z któremi odbywa tradycyjne pożegnania,



Urocza Fatima wabi swojemi wdziękami...

zaś pan młody spędza ostatnie chwile kawalerskie w gronie towarzyszy młodzieńczych zabaw i wybryków. Goście raczą się obficie herbatą zielonego koloru, o miłym zapachu mięty, mało znaną w Europie. Wykwintna oranżada sporządzona po arabsku, mocno słodzona i gęsta, jak likier, chłodzi gorącą atmosferę tłumnego zebrania. Mężczyźni palą silnie nabijane fajki, a chleb małżeński, mały, smacznie wyglądający bochenek, leży na honorowem miejscu i czeka na swoją kolej, kiedy będzie spożyty przez młodych małżonków wspólnie, w sypialni poślubnej.

Po wręczeniu chleba tłucze się talerz, na którym podają go młodej parze. O dziewiątej wieczorem orszak opuszcza z wielką pompą mieszkanie narzeczonej. Specjalna lektyka jest zarezerwowana dla narzeczonej. Jest tak wąska, że ledwie może się w niej pomieścić. Pęki piór i kolorowe wstążki zdobią jej szczyt, a małe dzwonki umieszczone po bokach rozbrzmiewają wesoło wśród biesiadnego grona. Ale narzeczonej nie widać, gdyż zasłaniają ją firanki, co szczególnie intryguje zaciekawiony tłum. Niosą ją uroczyście w otoczeniu kolorowych lampjonów, z towarzyszeniem murzyńskiej orkiestry, roznoszącej w powietrzu ten niepojęty urok egzotycznej melodji, przeciągły, żałosny ton fletów i hałaśliwy tam-tam.

Przed domem pana młodego czekają już na nią jego towarzysze. W przedpokoju siedzą na ziemi, zwyczajem wschodnim kobiety biało ubrane i uderzają głośno w bębny, które trzymają mocno wciśnięte między kolana. W następnym pokoju, głowa rodziny, ojciec pana młodego na wysokiem krześle, niby na tronie, oczekuje nadejścia przyszłej synowej. W momencie kiedy ta zjawia się w głębi komnaty rozlega się przeciągły jęk, pełen skargi i żalu; to pożegnanie panny młodej przez jej rodzinę. Przyszła teściowa bierze ją za rękę i prowadzi do małżonka. Wtedy ona okrąża go wolnym krokiem trzy razy, mając przy tem przymknięte oczy; jakgdyby to był tylko sen jakiś szczęśliwy lub chwila miłosnego marzenia. Dopiero teraz matka odsłania jej welon, i ciekawie we, że przyszły mąż, choć widzi swoją wybraną po raz pierwszy w życiu zachowuje zawsze spokój i ten zagadkowy wyraz twarzy człowieka wschodu, że trudno na niej odróżnić zachwyt od bolesnego nieraz rozczarowania. Po skończonym obrzędzie prowadzi swoją oblubienicę do sypialni, przygotowanej na tę chwilę z możliwie największym przepychem. Wokoło panuje bezwzględna cisza i spokój, którego nikt nie poważy się przerwać. Ceremonja została skończona, rzeczywistość obejmuje spowrotem swe prawa...

CO TO JEST...

Borny kwas (H_3BO_3) ma postać białych, lśniących łuseczek, rozpuszczalnych w gorącej wodzie. Występuje we Włoszech w okolicach wulkanicznych wraz z parą wodną (fumarole). W medycynie używany służy jako środek dezynfekcyjny; w przemyśle do wyrobu boraksu, szkieł optycznych, emalji oraz do nasycania knotów w świecach.

Talk jest sproszkowanym minerałem, zwanym łojkiem, który pod względem chemicznym jest wodnym krzemianem magnezu. Ma on postać białego proszku, miękkiego, śliskiego w dotknięciu, opornego na działanie kwasów.

Talk ma zastosowanie w kosmetyce, jako farba przy wyrobie papieru satynowego, jako środek do polerowania oraz ze względu na swą śliskość służy do wysypywania obuwia i rękawiczek.

HIGJENA I PROFILAKTYKA OBRAŻEŃ SKÓRY

Racjonalne pielęgnowanie skóry jest nietylko podyktowane względami natury estetycznej, nad czem trzyma pieczę nowoczesna kosmetyka, — ale jest też podstawowym warunkiem dla utrzymania organizmu w stanie zdrowotnym.

Skóra ludzka jest naturalną ochroną broniącą organizm przed wtargnięciem całego szeregu chorobotwórczych bakteryj i zazwyczaj też spełnia swą rolę bardzo skutecznie. Jednakże w razie uszkodzenia skóry, choćby nawet nieznacznego, jak np. zadraśnięcia lub ukłucia, w owym szańcu obronnym tworzy się wyłom, przez który łatwo mogą wtargnąć bakterje niosąc ze sobą albo miejscowe schorzenia skóry, albo ogólne zakażenie, o ile zarazek ma możność przeniknięcia wgłąb ustroju.

Stosowanie w tych przypadkach środków antyseptycznych, które zazwyczaj posiadają charakter żrący (jodyna, roztwory związków chlorowych i t. p.) przyczynia się niewątpliwie do zabicia bakteryj, które wtargnęły do miejsca zranionego. Środki powyższe jednak odznaczają się ujemną właściwością, gdyż zabijając bakterje, niszczą równocześnie tkanki, z któremi się stykają. Tkanka straciwszy swe naturalne zdolności obronne, nie potrafi przeciwstawiać się skutecznie zakażeniu, które może nastąpić ponownie zanim rana zostaje zagojona.

Dlatego też koniecznem stało się znalezienie takiego środka, który niszcząc samą bakterję, nietylko nie uszkadzałby skolei samej tkanki, ale przyczyniałby się do podniesienia jej odporności, pozwalającej na zwalczanie zakażenia.

Środka takiego, stosunkowo niedawno, dostarczyła medycynie bakterjologja.

Fakt, że skóra i tkanki bezpośrednio i głębiej pod nią położone mogą być podstawą tworzywa swoistych czynników przeciwzakażeniowych, zwanych przeciwciałami, skłonił uczonych ostatniej doby, z prof. Delbet'em na czele, do zastosowania w lecznictwie obrażeń skórnych i ich następstw — szczepionek naskórnych, które, zastosowane w miejscu skaleczenia, podnoszą odporność miejscową tkanki i zapobiegają zakażeniu, dzięki zawartości pewnych ciał działających zabójczo na bakterje, a całkowicie nieszkodliwych dla samej tkanki.

Należy tu zauważyć, że działanie lecznicze szczepionek polega na tem, że osłabione lub zabite bakterje w zetknięciu się z żywą tkanką, powodują powstawanie w niej odpowiednich przeciwciał, czyli czynników wytwarzających takie środowisko, w którem żywa, czynna bakterja egzystować i rozwijać się nie może, wobec czego ginie.

Gdy więc sporządzimy szczepionkę dajmy nato, z bakterji zwanych paciorkowcami, to przy zadziałaniu tej szczepionki na organizm, powstaną w nim ciała niszczące paciorkowce. Ponieważ jednak zwykłe miejscowo zakażenie, powstałe na tle naruszenia całości powłoki skórnej, powstaje pod wpływem niejednego rodzaju bakterji, a zwłaszcza kilku różnych ich gatunków, przeto szczepionki naskórne zawierają również szereg różnych osłabionych bakterji, najczęściej spotykanych w tego rodzaju zakażeniach.

Idealnem urzeczywistnieniem środków działających w podobny sposób, jest Propidex — to jest preparat w postaci maści, produkowany na podstawie oryginalnego przepisu prof. Delbet'a przez Zakłady Chemiczne Ludwik Spiess i Syn.

Propidex jest to maść o lanolinowym podłożu, z zawartością szczepionki propidonowej posiadającej zdolność zwalczenia zarazków, będących najczęstszą przyczyną zakażeń. Propidex daje możność nietylko zabezpieczenia każdego skaleczenia od późniejszych powikłań, ale leczy również skutecznie rany i inne obrażenia skóry, nawet zaniedbane i ropiejące. Wieloletnie badania kliniczne ustaliły ściśle wskazania do stosowania tej biologicznej maści.

W pierwszym rzędzie Propidex należy stosować profilaktycznie w razie najmniejszego nawet skaleczenia. W tym przypadku ranka goi się bardzo szybko, bez ropienia się i po zagojeniu nie pozostawia szpecącej blizny. Unika się również możliwości powikłań, które w związku z nieznacznem niekiedy skaleczeniem mogą przybrać postać b. poważną i zagrażającą zdrowiu.

Drugiem, niemniej ważnem wskazaniem dla stosowania Propidexu jest leczenie ranek, które nie wykazują tendencji do szybkiego gojenia się, jak np. wskutek stale powtarzających się urazów. W tych przypadkach Propidex szybko przyczynia się do zahamowania rozwoju drobnoustrojów, które już wtargnęły do ranki. W krótkim czasie po nałożeniu opatrunku z Propidexem, ustaje wytwarzanie się ropy, ranka wypełnia się zdrową ziarniną i szybko się goi.

Pozatem, istnieje jeszcze bardzo szerokie pole, na którem Propidex wykazuje swe lecznicze działanie. Należy tu przedewszystkiem wymienić wszelkie wrzodzianki, ropnie skóry, krosty, czyraki i t. p. szpecące defekty skóry, które najczęściej obierają sobie za siedlisko twarz i szyję. Tego rodzaju schorzenia również mogą być skutecznie leczone Propidexem, lecz w tych przypadkach należy zawsze zwrócić się do lekarza.

Skóra ludzka, a zwłaszcza skóra twarzy, szyi i pleców, często cierpi skutkiem nadmiernego funkcjonowania gruczołów łojowych. Powstają w ten sposób tak bardzo szpecące wągry, które są poprostu nadmierną wydzieliną tłuszczową, usadowioną w zbytnio rozszerzonym kanale gruczołu łojotokowego. Nie wspominając w tym miejscu o leczeniu podstaw tego cierpienia, które jest wyrazem głębszych zmian w organizmie, należy zaznaczyć, że skóra cierpiąc na łojotok bardzo podatna jest na wszelkie zakażenia. Różne postacie trądzika, pojedyńcze lub skupione wrzodzianki są następstwem wtargnięcia zarazka przez rozszerzony kanał gruczołów wydzielających tłuszcz i pot. Stosowanie w tych przypadkach Propidexu jest jedynym racjonalnym zabiegiem kosmetycznym, gdyż nietylko przyczynia się do likwidowania sprawy chorobowej, ale i zapobiega powstawaniu nawrotów.

Należy również nadmienić, że Propidex jest preparatem całkowicie nie drażniącym, bezbolesnym w stosowaniu, bezwonnym i bezbarwnym.

Wszystkie wymienione wyżej zalety Propidexu, czynią zeń środek, który wybitnie przewyższa wszystkie inne, znane dotąd środki używane w profilaktyce i leczeniu obrażeń skóry.

SKRZYNKA POCZTOWA

W dziale niniejszym umieszczać będziemy odpowiedzi redakcji na pytania listowne, skierowane przez czytelników. Pytania te winny mieć na kopercie oprócz adresu napis: „Skrzynka pocztowa“ i dotyczyć mogą zarówno tematów ogólnych z wszystkich dziedzin medycyny, jak też i kwestyj indywidualnie dotyczących czytelnika. Pytania te winny być podpisane nazwiskiem właściwem lub pseudonimem. Jakkolwiek numer niniejszy jest numerem pierwszym naszego miesięcznika, jednak już wpłynęło kilka pytań, na które chętnie udzielamy publicznej odpowiedzi.

Jaką wodą należy się myć zimną czy ciepłą?

Skarży się Pani w liście do nas skierowanym na częste zaziębienia. Zaznacza Pani przy tem, że nie wie Pani, jakiej wody używać do mycia, zimnej czy gorącej. Dodaje Pani, że po zimnej wodzie jest Pani chłodno i nieprzyjemnie.

To nic nie szkodzi. Chwilowe uczucie zimna szybko przechodzi. Jest ono uzależnione od przejściowego skurczu naczyń krwionośnych skóry i przechodzi następnie w dłużej trwające uczucie przyjemnego ciepła. Pod wpływem ciepłej wody natomiast naczynia krwionośne skóry rozszerzają się, dając coprawda chwilowe przyjemne uczucie, lecz jest to rzecz zdradliwa, gdyż jeżeli teraz przejdziemy do pomieszczenia o niższej temperaturze, oziębi się naraz większa ilość krwi i łatwiej narazimy się na zaziębienie.

Wniosek z tego jest następujący: zrana, przed wyjściem na ulicę, należy się myć zimną wodą; natomiast wieczorem, jeżeli w mieszkaniu jest ciepło, można, nie narażając się na zaziębienie, myć się lub kąpać w ciepłej wodzie.

Cena ogłoszeń: 1/1 str. — zł. 350.— 1/2 str. — zł. 180.— 1/4 str. — zł. 95.— 1/8 str. — zł. 60.— 1/16 str. — zł. 35.—
Adresy lekarzy — zł. 10.—, adresy firm — zł. 15.—. Lecznice — ceny normalne — 25% rabatu.

Nakładem Drukarni „Monolit“. Redaktor naczelny: Dr. Henryk Markiewicz.
Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Elektoralna 3. Tel. 5.81-92. P. K. O. 17.490.